

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

| ગાંધીનગર કમીયારીયા નામના "

અનુક્રમાંક ૫૭૨૮- ૧૦૦૦

પુસ્તક નં. ૨૦૨૦૫૬૫૬૫

વિષય. ડ્ર : ૫૭

વૈદ્યકજ્ઞાનની માહિતી આપનાર, આરોગ્ય અને
આયુષ્યવર્ધક અપૂર્વ આશીર્વાદરૂપ.

આરોગ્ય દર્પણ.

લેખક:-વૈદ્ય કાળીદાસ રણુછોડભાઈ.

પ્રકાશક:-વૈદ્ય કાળીદાસ રણુછોડભાઈ.

વિજયપુર (કિર્તર ગુજરાત.)

આવૃત્તિ પહેલી.

પ્રત ૫૦૦

અમદાવાદ.

શ્રી હાયમડ ન્યુબિલિ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

સવત ૧૯૭૧.

સને ૧૯૧૫.

કિંમત { કાચા પુઠાના રૂ. ૦-૮-૦.
પાકા પુઠાના રૂ. ૦-૧૦-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૫૭૨૯



શ્રેહ ભગનલાલ ક કુચ દ-વિજાપુર.

અર્પણ.



શ્રીયુત શેઠ મગનલાલ કંકુચંદ.

મુ. વિભાપુર.

આપ આપના વતન નિવાસીઓના ભલા માટે સદા ઉત્સુક રહો છો, તેમજ આપ વિદ્યાવિલાસી હોઈ ધર્મની અભિવૃદ્ધિ અર્થે પુસ્તક પ્રચાર અગે હરવખત સારી મદદ કરો છો, તેજ આપનો સ્વદેસ પ્રેમ અને ધર્મની લાગણી પ્રદર્શાત કરે છે. વળી આપ મારા તેમજ મારા કુટુંબ પ્રત્યે સદા વાતસલ્ય પ્રેમ દર્શાવો છો તેમજ મને મારા આ પ્રથમ પ્રયાસમા સફળ થવાને માટે આપે જે સ્તુત્ય મદદ આપી છે તે સર્વે માટે, આપને અત્યંત આભાર માનુ છુ અને મારા બનાવેલા આ પુસ્તક પ્રથમાવૃત્તિ હુ આપને અર્પણુ કરી કૃતાર્થ થાઉ છુ તે આશી છે કે આપ સ્વિકારી મને આભારી કરશો. એજ વિન તિ.

લી. સેવક,

વેદ કાળીદાસ રણછોડ.

પ્રસ્તાવના.

મારા પરમપૂજ્ય ગુરૂ શ્રી સ્વામી સદાસીવાનદ સરસ્વતી મહારાજ તથા રા. વૈદ્ય ગણપતરાવ લક્ષ્મણરાવ ગુપ્તે. આ બન્ને સદ્ગુરૂઓના અનુગ્રહ વડે મને વૈદક વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. બાદ તે ધંધાના અનુસંગે પુસ્તકોનું વાચન વધતું ગયું. આયુર્વેદીય અને એલોપેથીનાં પુસ્તકો વાચવાથી મને એમ જણાયું કે આયુર્વેદીય પદ્ધતિ પુરઃસર તદુરસ્તી જાળવવાનું નાનું પુસ્તક લખાય તો હીક. આ વિચાર મારી હૃદય ભૂમિમાં ઉપસ્થિત થયો અને તેનાજ પરિણામે આજે આ પુસ્તકની અસ્તિતા જોઈ હું મારી જાતને કૃતાર્થ માનું છું.

“ શરીરે સુખી તો સર્વ વાતે સુખી ” એ ઉપરથી સ્હેજ ખ્યાલ આવશે કે શરીર સુધારણા એજ જીવગીના ઉત્કર્ષ અને નીભાવનો ઉત્તમ માર્ગ છે. તદુરસ્તી એજ દોષત છે માટે રોગની શરૂઆત ન થવા દેવી અથવા તેને દાખવાના ઉપાય યોજવામાં આવે તો રોગ થતો અટકે. તેમજ અયુર્વેદીય પુરૂષાર્થનો આધાર શારીરિક સંપત્તિ ઉપર છે માટે જેમ તદુરસ્તી વધે અને તેના વચમાં આવતા રોગરૂપ કાટાઓ મચકાઈ જાય તેમજ શારીરિક તદુરસ્તીના સદ્ભાવે માનસિક શારીરિક શક્તિઓનો વિકાસ થાય તેવા શુભાશયથી આ લઘુ ગ્રંથ લખવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તક લખવામાં આપણા ભારતવર્ષ ભૂપણીય વૈદ્યશાસ્ત્રી-ઓકૃત ગ્રંથો, સુશ્રુત, વાગભટ, ભાવપ્રકાશ અર્વાચીન ગ્રંથો, શારીર અને વૈદકશાસ્ત્ર, ધરવૈદ્ય, ચિકિત્સાખંધ, આર્ય ઔષધ, બાળ વિલાસ તેમજ આરોગ્ય સંરક્ષક નિબંધોનું વાચન કરી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે એટલે તે સર્વ વાચકવૃદ્ધને તે શ્રદ્ધાગમ્ય અને વિશ્વાસપાત્ર ગણાશે.

આ ગ્રન્થમા લગભગ આરોગ્યતાને લગતા જુદી જુદી જાતના મળીને બાવીશ વિષયોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેની રૂપરેખા આ નીચે દોરી છે.

પ્રથમ વિષયમા હવા અને ઉપયોગીપણું, બીજા વિષયમા પાણી અને તેના ગુણુ દોષસહ ઉપયોગી જ્ઞાન સમાયલુ છે. ત્રીજા વિષયમા ખોરાક અને તેનો આપણી રૂઢી અનુસાર ઉપયોગ અને તેના પરિણામની પ્રાપ્તિનુ વર્ણન, ચોથા વિષયમાં પટ રસ મીઠાસ કરેલી છે, પાચમા વિષયમા ખાદ્ય પદાર્થ ગુણુ દોષ દર્શાવ્યા છે, છઠ્ઠા વિષયમા ઋતુઓ પરત્વે કેમ વર્તેલુ જ્ઞેયજ્ઞે, તેનું દિગ્દર્શન કરવામા આવેલુ છે. સાતમા વિષયમા ઋતુઓ પરત્વે પ્રાચનક્રિયાના કેવા ફેરફાર થાય છે તે અને આઠમા વિષયમા દીનચર્યાનુ સારી રીતે વિસ્તારથી વિવેચન કરેલુ છે. નવમા વિષયમા આરોગ્યરક્ષક નિયમ બતાવ્યા છે. દશમામા વીર્યરક્ષણુ અને થતો લાભ. અગીઆરમા વિષયમાં વિચારથી હૃદય ઉપર શુ અસર થાય છે અને તેનું પરિણામ કેવુ આવે છે તે. બારમા વિષયમા ઘર, તેની રચ્ચતા અને અજવાળુ, એથી આપણને કેવો લાભ થાય છે તે અને તેરમા વિષયમા ફેલાતા રોગ વિષે, ચૌદમા વિષયમા અકસ્માત, પંદરમા વિષયમા વ્યસનથી શરીરની ખરાબી થાય છે. સોળમા વિષયમા જ્ઞાતિવરાઓ પણુ ત દુરસ્તી બગાડે છે તેમજ સત્તરમા વિષયમા ધર્મોપણુથી શુ શુ વ્યાધિ થાય છે વિગેરે વિષયોનુ સરળ અને વિસ્તારથી વિવેચન કરલુ છે તેમજ સદાચારનુ પણુ ઉપયોગી વિવેચન કરેલુ છે

લેખ લખવામા મારો આ પ્રથમ પ્રયાસ હોવાથી જ્ઞાનના અભાવે કે હસ્તદોષથી ભૂલચૂક રહી હોય તો તે વાચકવર્ગ ક્ષમાપૂર્વક સુધારી વાચજે અને મને જણાવવા કૃપા કરશે એવી વાચકવ્રદ પ્રત્યે મારી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

આ પુસ્તક લખવામાં જે જે ગ્રંથોનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે તે તે ગ્રંથોના કર્તાઓનો આભારી છું. તેમજ શબ્દરચના અને પુસ્તક સુધારવા માટે રા. શંકરલાલ ડાહ્યાભાઈ કાપડીઆએ જે શ્રમ લીધો છે તેથી તેમનો તથા જે જે મારા શુભેચ્છકોએ પુસ્તકના અગાઉથી ગ્રાહક થઈ મને મદદ આપી છે તેમનો આ સ્થળે ધણું આભાર માનું છું.

લી. સેવક,

વૈદ્ય કાળીદાસ રજુછાડભાઈ.



અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
હવા	૧ થી ૧૨
પાણી	૧૩ થી ૨૫
ખોરાક	૨૬ થી ૪૨
વનસ્પતિજ વર્ગ	૪૩ થી ૫૦
શાકવર્ગ	૫૧ થી ૫૪
ફળવર્ગ	૫૫ થી ૫૯
પુષ્પવર્ગ	૬૦ થી ૬૧
ઈક્ષુવર્ગ	૬૨
તેલવર્ગ	૬૩ થી ૬૪
મસાલો	૬૫ થી ૭૦
પ્રાણીજ વર્ગ	૭૧ થી ૭૭
ખનીજ વર્ગ	૭૮
ઋતુચર્યા	૭૯ થી ૯૭
ઋતુ પરત્વે પાચનક્રિયાનો ફેરફાર ...	૯૮ થી ૧૦૨
દીનચર્યા	૧૦૩ થી ૧૧૫
ગૃહકાર્યમા સ્ત્રીઓનું કર્તવ્ય	૧૧૬ થી ૧૧૮
નિદ્રા, આરોગ્યરક્ષક નિયમ, વીર્યરક્ષણ, વિચાર અને હૃદય,	
ધર તેની સ્વચ્છતા અને અજવાળું	૧૧૮ થી ૧૩૩
ફેલાતા રોગ	૧૩૩ થી ૧૪૧
વ્યસનો	૧૪૨ થી ૧૪૬
જ્ઞાતિવરા	૧૪૭
ધર્મોદ્ધાન	૧૪૮ થી ૧૪૯
સ્થાવર જગત વિષ	૧૫૦
જીવીત્વ નોંધ	૧૫૦ થી ૧૫૧
અત્યેષ્ટી સ્પર્શકાર . ..	૧૫૧ થી ૧૫૨
રોગ અને કુટુંબ . . .	૧૫૩
સદાચાર . . .	૧૫૪ થી ૧૬૦



આરોગ્ય દર્પણ.

હવા.



વા:—પૃથ્વી સાથે વાતાવરણ વળગેલું છે અને તે વાતાવરણના તળીએ પાણીના માછલાંની માફક આપણે રહીએ છીએ તેમ તેનો શ્વાસ લેવામાં ઉપયોગ કરી જીવીએ છીએ.

દુનિયાના પ્રાણી માત્રને જ નહીં જોરાકની અને પાણીની જરૂર છે તેથી વિશેષ આવશ્યકતા હવાની છે. જોરાક વગર પ્રાણી કેટલોક કાળ જીવી શકે, પાણી વગર પણ કેટલોક વખત રહી શકે છે, પણ હવા વગર તો કોઈનું જીવન ચાલી શકતું નથી, તેમજ એકલી હવાથી જોરાક અને પાણી વગર જીવન નભતું નથી. આ ત્રણેની આવશ્યકતા હોય છે.

જોરાક અને પાણીનું આર્યશાસ્ત્રમાં વિવેચન કરેલું છે તેમ હવાને માટે પણ કરેલું છે. પણ વિસ્તૃત પ્રમાણમાં આ ત્રણે વિષયો અર્થાયા નથી. આપણાં દર્શનશાસ્ત્રોમાં એમ કહેલું છે કે, પ્રાણવાયુ

એકવીસ હજાર છસો શ્વાસોર્ધ્વાસ રૂપ ક્રિયા કરે છે અને શરીરને નભાવે છે. જો આ વાયુ પોતાની ક્રિયા ન કરે તો જીવનનો લય થાય છે, માટે પ્રાણવાયુની ક્રિયાથીજ શરીરનું જીવન ચાલુ રહે છે. તે ક્રિયા જો થાય નહિ તો જીવન નભી શકે નહિ. વળી મુશ્વતનિદાન સ્થાનના પહેલા અધ્યાયમાં વાયુને સર્વશક્તિમાન ગણેલો છે. વા વાતો બધ થાય તો એ આપણું જીવન નભે નહિ. તેમજ વાયુ બહુ જોરથી વાય, તોપણ અનેક જાતનાં પરિવર્તન થઇ જાય અને આપણને ગભરાવી નાખે. એજ કારણે વાયુને સ્વતઃ શક્તિવાળો ગણેલો છે તેમ પ્રાચીન આચાર્યોએ તે ઉપરાત પણ વાયુ શીતળ, રૂક્ષ વગેરે ગુણવાળો કહ્યેલો છે.

પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ વાયુને યોગવાહી ગણેલો છે. ગરમીના દિવસોમા વાયુ ઉષ્ણ થઇ જાય, ઠંડીના દિવસોમાં શીત ગુણવાળો થાય, અને વર્ષાના દિવસોમાં શીત ઉષ્ણના સંબંધવાળો વાયુ એટલે વાતાવરણ થાય છે અને તેથીજ આ વાતાવરણ કે વાયુ બગડે છે. એટલે વર્ષામાં પૃથ્વીની ઉપરના પાણીના શોષણથી થએલી વરાળ રૂપ વાદળાથી વર્ષા થઇ તે યોગે પૃથ્વીનું બાષ્પ છૂટું પડી, વાયુમાં મળી, ઉષ્ણ અને ઠંડી એમ બે પ્રકારના મિશ્રણવાળું વાતાવરણ બને છે, તેમ ઉનાળાના અંદર જ્યારે વાયુમાં સૂર્યના પ્રચંડ તાપથી ઉષ્ણતા આવે છે ત્યારે તે વાયુ પોતાના સ્થૂલપણના ગુણમા કાઠક પાતળો થાય છે. તેના યોગે શ્વાસોર્ધ્વાસ રૂપ ક્રિયામા વાતાવરણના તપ્તપણને લીધે અકળામણ થાય છે.

ઠંડીના દિવસોમાં વાયુ અતિ શીતગુણ ધારણ કરે છે, તેથી ગરમીના દિવસો જેટલી અકળામણ થતી નથી, તોપણ તે વાયુની શ્વાસોર્ધ્વાસમા તેમ શરીર ઉપર ઠંડી અમરથી રક્ત, કફ વિગેરે ધાટાં થાય છે તેથી આ ઋતુઓમાં કફજ્વર જેવા રોગના ઉપદ્રવ થાય છે.

શરદઋતુમાં વર્ષાઋતુના પાણીના ભરાયેલા સ્થળોએ કોહવણુને લીધે, તેમ પ્રાવર્ષઋતુનું પૃથ્વીનું બાબ છુટી વાયુમાં મળેલું હોય છે તે અને તે કોહવણુની વરાળ સૂર્યના તાપથી વાયુમાં મળે છે. એમ કંડી, ગરમી, વર્ષા આદિ કારણને લેધ શુદ્ધ વાયુમાં વિકાર થાય છે, તેથી વાયુને યોગવાહી ગણેલો છે. તે વિકારોનો પ્રયોગ હવાના ખીંગા-ડથી આપણું શરીરો ઉપર થાય છે તેથી બચાવ કરવા ઋતુચર્યામાં તેના નિયમો આપેલા છે.

પ્રાચીન શાસ્ત્રની શોધમાં હાલ રસાયન શાસ્ત્રથી વૃદ્ધિ કરવાનું આપણને બની આવ્યું છે અને તેથી હવાની અદર કયાં કયાં તત્વો છે તે આપણે જાણવા પામ્યા છીએ.

રસાયનશાસ્ત્રથી હવાનું સ્વરૂપ.

આપણા પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ પ્રકૃતિના વિસ્તૃત પરિણામની એટલે અવીકૃત પરિણામની ઉત્પત્તિ પાંચ પ્રકારના અણુઓથી કહેલી છે, તેમાંથી વિકૃત પરિણામ થઇ જે કંઇ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે તે સઘળું બનેલું છે. પાંચ અણુઓથી પંચભૂત થયા, તેમાં સ્પર્શ અણુથી વાયુની ઉત્પત્તિ માનેલી છે, અને તે વાયુના ઉપયોગની મીમાસા ઉપર પ્રમાણે કરેલી છે. તે જ્ઞાનમાં વધારો કરવા રસાયનશાસ્ત્ર ઉપ-યોગી છે આ શાસ્ત્રના આધારે આપણી આરોગ્યતા જાળવવા વાયુની ઉપયોગીતાનું જ્ઞાન પણ વધવા પામ્યું છે. રસાયનશાસ્ત્રના આધારે વાયુ એ સ્વતઃ પદાર્થ નથી પણ મિશ્રણ રૂપ છે અને તેમાં મુખ્ય બે વાયુઓ મળેલા છે. ઑક્સિજન અને નાઇટ્રોજન સિવાય કાર્બન અને વરાળ. આ ચાર પદાર્થના મિશ્રણ રૂપ હવા છે. તે સિવાય ઉદ્દભીજ પરમાણુ અને ખનીજ પદાર્થોના પરમાણુમાં કાર્બોનીક એસીડ ગેસ વગેરે વિવિધ મિશ્રણ મળેલાં છે.

ઑક્સિજન—તે અતિ તીવ્ર વાયુ છે. તેનો પ્રતિ સેંકડે વીસમો ભાગ નાઇટ્રોજન સાથે સંયોજનયક્ષો છે. આ વાયુ બળતાને મદદ કરે છે. દીવો, અગ્નિની જ્વાળા આ વાયુના આધારે બળે છે. જો આ વાયુ હોય નહિ તો બળતું બળે નહિ. તેમ આપણી જીવન ક્રિયા પણ આ વાયુથી ચાલે છે. ઑક્સિજન વગર જીવન ક્રિયા ચાલી શકે નહિ. એવું રસાયનશાસ્ત્રથી સિદ્ધ થયું છે. એક કાચના વાસણ-માંની હવામાંથી ઑક્સિજન કઢાડી લેઇ ઉંદર મુકવામાં આવે તો તે ટુરતજ મરણ પામશે. વળી દીવો એક તપેલી નીચે મુકી ઉપર તપેલી ઢાકવાથી થોડી વારમાં તે તપેલાની અંદરની હવાનો ઑક્સિજન દીવાને ખાળવામાં ખપી જઇ ખીજે ઑક્સિજન ન મળવાથી, દીવો ઓલવાઇ જશે.

ઑક્સિજન—એ બહુ કડક વાયુ છે અને તે આપણાથી એકલો લેઇ શકાય નહિ, તેથી કુદરતે તેના અંદર નાઇટ્રોજન ભેળવેલો છે ખાળવુ, સડાવવુ, કહોવરાવવુ, જીવનને નભાવવુ એ ઑક્સિજનના ગુણો છે.

નાઇટ્રોજન—હવામાં પ્રતિ સેંકડે ૮૦ ટકા નાઇટ્રોજન છે, અને તે વાયુનું ઑક્સિજનની તીવ્રતા ઓછી કરવા કુદરતે મીશ્રણ કર્યું હોય એમ કહેવાય છે નાઇટ્રોજન બળતાને મદદ આપતો નથી તેમ બળતો પણ નથી. જીવનમાં ઉપયોગી નથી તેમ જીવનનો લય પણ તે કરતો નથી. આ વાયુ ઑક્સિજન સાથે મીશ્રણ થઇ ઑક્સિજનના ગુણોની તીવ્રતાને મદ કરે છે અને તેનાથી આપણે ઑક્સિજનનો ભાગ નાઇટ્રોજનના મીશ્રણથી આપણા શ્વાસની ક્રિયામાં લેઇ શકીએ છીએ તેથી ફેફસાની ક્રિયા ચાલુ રહી, રક્ત શુદ્ધ થઇ, આપણું જીવન નભે છે, તેમજ ઑક્સિજનના ગુણોની તીવ્રતામાં ફાતર થાય છે અને તેના સઘળા ગુણ મદ થાય છે.

કાર્બોનીક એસિડ ગેસ-ઑક્સિજન અને કાર્બનનો સંયોગ થઈ કાર્બોનીક ઍસીડગેસ બને છે. આ વાયુ ઉપરના બંને વાયુ કરતાં ભારે અને ઝેરી છે. તેનો ભાગ હવામાં વધવાથી આપણી આરોગ્યતામા હાની પહોંચે છે. આપણે જે શ્વાસ લેઈએ છીએ તેમાં નાઇટ્રોજન મીશ્રીત ઑક્સિજન લેવાય છે. તે રક્તાદિની અદર ઉત્પન્ન થયેલા કાર્બન સાથે સંયોગીત રૂપાંતર પામી કાર્બોનીક ઍસીડ-ગેસ રૂપે શ્વાસકારા બહાર આવે છે. જે આમ બને નહિ તો આપણા શરીરમા કાર્બોનીક ઍસીડ ગેસ વધવાથી ઝેરી અસર થઈ આપણા જીવનનો લય થાત. કાર્બોનીક એસીડ ગેસ જે આપણા ઉચ્ચશીષરૂપે બહાર નીકળે છે તેને દિવસે વનસ્પતિ ચૂસી લે છે અને હવાને શુદ્ધ કરે છે તેથી આપણી આરોગ્યતામા બાધ આવતો નથી. જેમ આપણું જીવન ઑક્સિજનથી નભે છે તેમ વનસ્પતિનું જીવન કાર્બોનીક એસીડ ગેસથી નભે છે. રાત્રે આ વનસ્પતિ ઑક્સિજન લે છે, અને કાર્બોનીક એસીડ ગેસ બહાર કહાડે છે તેથી રાત્રિના વખતે વનસ્પતિના છોડવા આપણી પાસે રાખવા નહિ જોઈએ. હવાના મીશ્રણમા આ વાયુ ઘણાજ જીવ પ્રમાણમા સમાયલો છે તેથી તે આપણને નુકશાન કરી શકતો નથી. તેમ છતાં પણ આ વાયુની વૃદ્ધિ, મલીનતા, મોટા મેળાવડા અને સાંકડા મકાનોમાં વિશેષ જનસમુદાયનું રહેવું, કારખાનાના અને ખીડીઝોના ધુમાડા વગેરે કારણોથી કાર્બોનીક એસીડ ગેસ બને છે અને વધે છે. હવામાના ઑક્સિજનનો કાર્બનમાં સંયોગ થઈ તેનું જે રૂપાંતર તેજ એ ઝેરી વાયુ છે. તે વધી આપણને નુકશાનકર્તા થાય છે. ખનીજ કાલસા અને લાકડાં બાળવાથી ઑક્સિજન ખપી જઈ કાર્બોનીક એસીડગેસ પેદા થાય છે અને તે આપણા શ્વાસમાં જવાથી આપણને નબળા અને રોગી બનાવે છે. શુદ્ધ કાર્બોનીક એસીડગેસ વનનમાં ભારે હેવાથી ખાણો, ભોંયરાં વિગેરેમાં હોય

છે અને તેથી તેવા સ્થળોમાં કેટલાંકનાં મરણ થાય છે. આ બનાવોનું પ્રથમ એમ સમજવું કે ભૂત-પીશાચથી એમ બને છે પણ હાલ તે બનાવના કારણરૂપ આ ઝેરી વાયુ જણાયો છે.

કાર્બોનીક એસીડ ગૅસની ખાતરી થવાની નીશાની એ છે કે તે બળતાને ઝોલવી નાખે છે અને જીવનનો લય કરે છે. ઉડા બોયરામાં ઉતરતા પહેલાં દીવો ધરવામાં આવે અને તે જો ઝોલવાઇ જાય તો એમ સમજવું જોઇએ કે તેના અદર કાર્બોનીક એસીડ ગૅસ છે તેથી તેવા સ્થળોમાં જવું જોઇએ નહિ.

કાર્બોનીક એસીડ ગૅસની ઉત્પત્તિ—મનુષ્યાદિ પ્રાણીના શ્વાસદ્વારા તેમજ અગ્નિના લાગવાથી અને કાંઠવાણથી તેમજ મળમૂત્રાદિના જમાવમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે તેથી મળમૂત્રનો યોગ્ય રીતે નીકાલ કરવો. કહોતા પદાર્થ, મડદાં વગેરેનો યોગ્ય રીતે નીકાલ કરવો. આપણી પ્રાચીન રૂઢી એ મડદાંને બાળવાની હોવાનું હવાનો ખીગાડ અટકાવવાનું કારણ હોય એમ સિદ્ધ થાય છે.

ધરનાં બારી બારણાં હવાના આવ જ માટે ઉપયોગી રાખવા, તેમજ ખનીજ કાલસા, ગૅસની બત્તીઓનો યોગ્ય ઉપયોગ. એથી આ ઝેરી વાયુની અસર અને ઉત્પત્તિ ઓછી થાય, તેથી આપણી આરોગ્યતા જળવાય. આ વાયુ હવાના હજારમા ભાગમાં પાંચ ટકાના પ્રમાણમાં મળેલો હોવાનું સિદ્ધ થયું છે.

વરાળ—સૂર્યના તાપથી નદીઓ અને સમુદ્રના જળોની વરાળ થઈ ઉઠે ચડે છે અને વાયુમાં મળે છે. ઉનાળાના દિવસોમાં વરાળ વાયુમાં વિશેષ હોય છે. ઠંડીના દિવસોમાં કમતી હોય છે. આ વરાળ દિવસે વાયુમાં મળેલી હોય છે, જ્યારે સૂર્યનો તાપ રાત્રે નથી હોતો ત્યારે રાત્રે પૃથ્વી ઉપર આવી પડે છે તેને ઝાસ કહે છે. આ વરાળ જો વાયુમાં હોય નહિ તો હવાનો રૂક્ષ શુષ્ક વધવાથી, આપણા શરીરે

વાયુ લાગવાથી ત્વચા ફાટી જાય. હવા ગરમ હોય ત્યારે વરાળ તેમાં વિશેષ હોય, અને ઠંડી હોય ત્યારે વરાળ હોતી નથી તેજ કારણે શિયાળામાં વાયુમાં વરાળનું પ્રમાણ કમી હોવાથી શરીર ઉઘાડાં રાખવામાં આવે તો ચામડી ફાટી જાય છે. ઉનાળામાં તેમ બનતું નથી, પણ વરાળથી વાયુની ઉષ્ણતાને લીધે અકળામણ થાય છે.

આપણું રક્ત ઠંડીના દિવસોમાં બહારનું વાતાવરણ શીતગુણ વાળું હોવાથી, તેમજ પાણીની તૃષ્ણા અભાવથી ઘટ થાય છે, અને ગરમીના દિવસોમાં તૃષ્ણાનો ભાવ અને વાતાવરણની ઉષ્ણતાથી રક્ત પાતળું થઈ જાય છે.

શિયાળામાં અતી શીતના પ્રભાવે હીમ પડે છે. મહાત્મા મુનુએ હીમને ઠંડા અગ્નિની ઉપમા આપી છે. હેમતનો ખીજો અને શીશીરનો પહેલો એ એ મહિનામાં ઠંડી વિશેષ પડવાથી વાયુના અદરની વરાળ ઝોછી થઈ વાયુ રક્ષ થવાથી પૃથ્વી ઉપર પોતાના રક્ષ અને ઠંડા દબાણથી સર્વ વનસ્પતિઓ બળી જાય છે. એટલે અતી ઠંડા દબાણથી રક્ષ (કોરાં) પડી જવાથી બીનાશનો ગુણ જતો રહે છે અને સુકાઈ જાય છે તેને લોકો હીમ પડ્યું કહે છે તેથી આપણાં શરીર પણ રક્ષ પડી જાય છે અને ત્વચા ફાટે છે.

હવાની અશુદ્ધિ.

હવાના અંદર ઉપર બતાવેલા ચારે તત્વયોગ પ્રમાણથી રહેલ છે તેથી પ્રાણીઓને કોઈ પ્રકારની હરકત થતી નથી, અને જીવન નભે છે તેથી તેને શુદ્ધ હવા કહે છે પણ આ હવાને બગાડનારાં અનેક કારણો છે. આપણા શ્વાસથી જે કાર્બોનિક એસીડગેસ નીકળે છે તે પણ હવાને બગાડે છે પણ તેનો હવામાં પ્રસરણનો ગુણ હોવાથી હવામાં ફેલાઈ જાય છે તેથી નુકશાન કરતો નથી. તોપણ સાંકડા મકાનમાં વિશેષ જનસમુદાયનું રહેવું હવાને બગાડનારું થાય.

છે. મકાનની હવાનો ઓક્સિજન શ્વાસ લેવામાં ખપી જઇ કાર્બોનીક ઍસીડગેસ વધી પડે છે, તેથી મગજ ચડે છે, અકળામણ થાય છે, રક્ત બગડી જાય છે. મોટા મેળાવડામાં બેઠા હોઇએ તો ત્યાં અકળામણ થાય છે અને બહાર જઇએ તો તે ઓછી થાય છે એનું કારણ કાર્બોનીક ઍસીડગેસ વધવાનું છે. નાટકશાળાઓમાં પણ એજ કારણે ઝેરી વાયુનું પ્રમાણ વધી હવા બગડે છે તેમ ગેસની ખત્તીઓ, ખત્તીજ કોલસા અથવા લાકડાના બળવાથી પણ કાર્બોનીક ઍસીડગેસ વધી હવા બગડે છે, તેમ વનસ્પતિ, શાક, ભાજી, ફળ વગેરે જે જે વસ્તુના કોહવાણુ થાય છે તેમથી પણ ઝેરી ગેસ હવામાં મળે છે. મળમૂત્રનો યોગ્ય રીતે નીકાલ કરવામાં ન આવે તો તેમાંથી પણ ખરાબ ગંધ ઉત્પન્ન થઇ તે ગેસ હવા બગાડે. ઘણા ખરા મહોલ્લાઓમાં પેશાબ ધર આગળ કરવામાં આવે છે, અને શહેરોમાં તો ધર આગળ જાજર હોય છે તે સ્વચ્છ ન રાખવાથી હવા બગડી ખરાબ પરિણામ આવ્યા વગર રહેતું નથી. ખાગકુંડી અને જનવસોના તબેલામાં પણ મળમૂત્રની જમાવટથી તેમ બને છે. મડદાને રખડતાં રાખવામાં આવે તેથી તેના અંદર કોહવાણુ થઇ ઝેરી ગેસ ઉત્પન્ન થઇ હવામાં મળે છે. કસાઇખાના અને તાંત વણનારના ઘરો આગળ પણ વાતાવરણ બગડેલું હોય છે. તેવું જ ઢેડોના કુંડોનું પણ સમજવું તે મલીન વાયુ સર્વત્ર ફેલાઇ નુકસાન કરે છે. મીઠોની અંદર તથા રેલવેના એન્જીનોમાં કોલસા બાળવાથી કાર્બોનીક ઍસીડગેસ ઉત્પન્ન થઇ હવાના બગાડના કારણુ રૂપ થાય છે.

મીઠોમાં કામ કરનારને સીસું, પારો, જસત, ભોદું, રૂ, ઉન વગેરેનાં પરમાણુ ઉડી વાતાવરણમાં મળી હવા બગડી શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં જઇ દુષ્પરિણામ થાય છે એટલે શ્વાસ, ખાંસી, ઉલટી તથા કંપવાના ઉપદ્રવ થાય છે.

માંદા માણસોનો મળ અને બળગમ તેમ શરીર શ્રમથી ધર્ષણ પહોંચી શરીરના અંદરથી બહાર પડતાં પરમાણુ શ્વાસદ્વારા બહાર નીકળી હવામાં મળે છે તેથી હવા બગડી તે નીરોગી મનુષ્યોના શ્વાસમાં જવાથી જે તે રોગનાં મૂળ રોપાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાના યોગે આપણા શરીરની અંદરના પરમાણુ નીકળી તે હવામાં મળે છે તેથી પણ હવામાં ખીગાડ થાય છે. ગામડામાં ગામની બાગોળે મળના ઉકરડા કરવામાં આવે છે તેમજ ધરો આગળ પણ છાણ, મળ મૂત્રાદિ મિશ્રીત એકઠું કરી રાખવામાં આવે છે તેથી પણ વાતાવરણ બગડે છે.

આવાજ કારણે ગામની અને તેના નજીકની હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડગેસ, ખનીજ અને ઉદ્ભવીજ તથા પ્રાણીજ પરમાણુ વધારે મળેલાં હોય હવામાં બગાડ થાય છે.

શહેરોમાં ગટરો, જળરૂ, ખાણકુવા વગેરેમાંથી કાર્બોનીક ઍસીડ-ગેસ છુટો પડી હવામાં મળી હવા બગડે છે તેમ વસ્તીના ખીચો-ખીચ ભરાવાથી પણ તેમ થાય છે.

ગામડા કચ્છા શહેરોની હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડગેસ કારખાનાના અંદરનાં ખનીજ કે રૂ જેવાં વનસ્પતિના પરમાણુ વાતાવરણમાં વિશેષ મળેલાં હોય છે તેથી હવા બગડેલી રહે છે અને તેના કારણે ગામડાના લોકો કરતાં શહેરોના મનુષ્યો નિર્બળ અને રોગી હોય છે, તેમ તેમને મસ્તક પીડા અને નબળાઇ બોગવવી પડે છે. સિવાય વા વાય છે તેના સાથે પૃથ્વી ઉપરની રેતી વિગેરે ખનીજ પરમાણુ અને વનસ્પતિ તથા પ્રાણીજ પરમાણુ પૃથ્વી ઉપરથી તેમાં મળે છે તેથી પણ હવામાં મલીનતા થાય છે તે શ્વાસમાં જવાથી નુકસાન કરે છે.

સૂર્યના પ્રકાશથી છાપરામાં પડતા જળી બારામાંથી જે ચાંદ-રણું જમીન ઉપર આવે છે તેના અંદર જોઇશું તો હવામાં ધુમતાં

પરમાણુ અસંખ્ય નજરે આવશે એવાં પરમાણુ હરવખત આપણા શ્વાસમાં જાય છે તેમજ પવનના વિશેષ વાવાથી રેતીને ખુબ જોરથી પોતાના સાથે તાણે છે તેથી સઘળું વાતાવરણ બગડી જઇ આપણને કંટાળો આપે છે તેમ શ્વાસની ક્રિયામાં જઇ નુકસાન કર્તા થાય છે.

સમુદ્રની હવામાં ક્ષારનાં પરમાણુ વિશેષ મળેલાં હોય છે. ગામડાની હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડગેસ વિગેરે જુજ મળેલાં હોય છે તો શહેરોની હવામાં કારખાનાંના ધુમાડાથી ઉત્પન્ન થતો કાર્બન હવામાંના ઓક્સિજનથી સંયોજન કાર્બોનીક ઍસીડગેસ ઉત્પન્ન થઇ તેમ ખનીજ ધાતુઓ અને વનસ્પતિ વર્ગના પરમાણુથી તેમજ મળમૂત્રમાંથી ઉત્પન્ન થતો ગસ હવામાં મળી શહેરોની હવા વિશેષ બગડેલી રહે છે. વગડાની હવા શુદ્ધ હોય છે કારણ ત્યાં આગળ બતાવેલ સર્ગ હોતા નથી.

જમીન ઉપર વર્ષા થવાથી પૃથ્વીની અંદરનું બાષ્પ અને મલીન વાયુઓ વાતાવરણમાં મળવાથી હવા બગડે છે તેમ તળાવો, ખાડા, ખાખોચીઆમાં પાણીનું ભરાઇ રહેવું અને જોજ એ સઘળા કારણોથી વાતાવરણ બગડે છે તેથી આપણી આરોગ્યતા રહી શકતી નથી.

હવાના અદર ઉપર પ્રભાણે બગાડ થાય છે તેને આપણે જોઇ શકતા નથી, કારણ કંઈક પ્રવાહી અને ગેસ (હવાશૂપ) ત્રણ જાતના પદાર્થ હોય છે. કંઈક અને પ્રવાહી પદાર્થ જોઇ શકાય પણ તે કંઈક અને પ્રવાહી પદાર્થોનાં પરમાણુ છુટા પડી વાતાવરણમાં મળે. તેમાના પણ કેટલાંક જળી બારાના આદરણા દ્વારા જોઇ શકાય. પણ હવાને આપણે ચક્ષુદ્રિયથી જોઇ શકતા નથી. કારણ તે અતિ સૂક્ષ્મ છે તેથી તેના અદરની મલીનતાની સાદી રીતે સમજણ પડતી નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ—આપણે શ્વાસ લેઇએ છીએ તે આપણી છાતીમાં રહેલાં ફેફસાંમાં જાય છે. શ્વાસની નળીની લાખો શાખાઓ વા વાળી

ઝીણી ઝીણી નળીઓ છે તેઓની નજીક ઝીણી અમણીત નસો (રક્ત-વાહિનીઓ) છે. તેઓની વચ્ચે ચામડી છે તે એટલી બધી પાતળી છે કે બોહી હવાને લગભગ અડકે છે. શરીરના સધળા ભાગોમાંથી જે ધસારો બોહીએ ભેગો કર્યો હોય છે તેને એ પાતળી ચામડી માર્ગે કહાડે છે અને તાજાં ઓક્સિજનન વા લે છે. એવી રીતે કાળુ અસ્વચ્છ બોહી રાત્રી અને સ્વચ્છ થાય છે. જે હવા આપણે શ્વાસમાં કહાડીએ છીએ તે પોતાની જોડે નીચેની ત્રણ વસ્તુઓ લાવે છે. કાર્બોનીક ઓસીડ ગેસનું ચોક્ખી હવામાં પ્રમાણ ધણું જુજ હોય છે. જે હવા આપણે શ્વાસ દ્વારા બહાર કહાડીએ છીએ તેમાં તેથી સોગણો વધારે હોય છે. તેજ કારણને લીધે આપણે સાકડ મકાનમાં બારી બારણાં બંધ કરીને રહીએ તો તે સ્થળનો ઓક્સિજન ખપી જઈ આપણા શ્વાસમાંથી નીકળેલો કાર્બોનીક ઓસીડ ગેસ વધી પડી હાનીકર્તા થાય છે. જેમ દેવતામાંથી ધુમાડો ઘરમાં ફેલાય છે તેમ આપણા શ્વાસથી તે ગેસ પણ ફેલાય છે અને તેને જવા સાથે બારણાની ઉપરથી વા નીચેથી જગ્યા હોય છે તેમાંથી જઈ બીજો શુદ્ધ વાયુ અદર આવે છે. તે સિવાય શ્વાસમાં પાણીની વરાળ હોય છે. જે આપણે સ્નેહ ઉપર ઉઠ્ઠાસ મુકીએ તો તે સ્થળે બીનું લાગશે તેથી ખાત્રી થશે કે શ્વાસમાં પાણી છે. નકામા પરમાણુ અને શ્વાસમાં પાણી નથી તેમાં કહોવા માંડેલી ઉદભીજ વસ્તુઓ છે તે શરીર પર રહે તો રોગ ઉત્પન્ન કરે. દરેક પ્રાણી આપણી માફક શ્વાસ લે છે અને ઉઠ્ઠાસ બહાર કહાડે છે. નીકળતા ઉઠ્ઠાસમાં શરીર શ્રમથી શરીરના ધસાયેલ પરમાણુ, પાણી અને કાર્બોનીક ઓસીડગેસ એ ત્રણ વસ્તુઓ હોય છે.

હવા સ્વચ્છ શી રીતે થાય છે?

પાણીમાં થોડું દુધ રેડીએ તો પાણી સાથે મળી જાય છે. દેવ-

તામાં ધુમાડો નીકળે છે તે હવામાં મળી જઈ ફેલાઈ જાય છે તેવીજ રીતે આપણા શ્વાસથી હવા બહાર કાઢવામાં આવે છે તે વાતાવરણમાં ફેલાઈ જાય છે અને જેમ તે વધારે પાતળી થાય તેમ તે ઓછી નુકશાનકારી થાય છે. તેમજ કોહવાની દુર્ગંધ વગેરેને પવન તાણી જાય છે અને હવાને ચોખ્ખી કરે છે. ગેસો એક એકમા બળવાથી રૂપાંતર પામી પવન વાવાથી અને વનસ્પતિથી તેમ વરસાદ વગેરેથી હવા ચોખ્ખી થાય છે.

તાજી હવા કેમ મેળવવી ?

આપણી પાસેની હવાને ગલીચી અને કહોતા પદાર્થથી અસ્વચ્છ થવા દેવી નહિ. બગડેલી હવાથી આપણે તુરતજ મરતા નથી પણ તેથી આપણને ઇજા થાય છે. સખ્ત વિષ એકદમ નુકશાન કરે પણ થોડું વિષ ધીરે ધીરે નુકશાન કરે છે. માંદા માણસોથી હવા વિશેષ બગડે તેથી તેમને વધારે તાજી હવા જોઈએ.



પાણી.



અમા પછી પ્રથમ હવાની જરૂર છે બાદ પાણીની. હવા વગર જેમ જીવન ચાલી શકતું નથી તેમ પાણી વગર પણ જીવન ચાલી શકતું નથી. બચ્ચાંઓને પહેલું કામ હવા લેવાનું છે અને બીજું કામ પાણીનો ઉપયોગ કરવાનું છે. તે પાણી દુધમાં રહેલું છે અને તે દુધનો ઉપયોગ બચ્ચા કરી જીંદગી નભાવે છે તેમજ આપણે પાણી વગર જીવન ચલાવી શકતા નથી. આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં પણ પાણી હોય છે તેમ તે સિવાય પણ પાણીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણા શરીરમાં વીર્ય, રક્ત, કફ, માસ, મજ્જા, મેદ, રસ વગેરે સર્વ પાણીના બહોળા પ્રમાણથી બનેલા છે.

ખનીજ વસ્તુઓમાં પણ પાણી રહેલું છે ફટકડી, મોરથુથુ, તાપુ, રૂપુ, લોદું, મોતી, સોમલ, હરતાલ, હીરા, સર્વ જાતના ક્ષાર વગેરે તેમજ વનસ્પતીમાં અનાજ, ફળ, કદમ્બજ આદિ સર્વમાં પાણી છે.

નદી, સમુદ્ર, તળાવ, કુવા, સરોવર વગેરે પૃથ્વીની ઉપર તેમજ પૃથ્વીની અંદર પાણી છે. વાતાવરણમાં વરાળરૂપમાં પણ પાણી હોય છે પૃથ્વી ઉપરના તેના ત્રણ ભાગમાં પાણીનો મોટો જથ્થો છે તેને સમુદ્ર કહે છે. બાકીના પાણીના ઓછા વત્તા સમુદ્રને સરોવર, તળાવ, નદી અથવા તળાવડા એમ પણ કહેવામાં આવે છે.

સૂર્યના તાપથી પાણીની વરાળ થાય છે અને તે ઉચે ચડે છે તેના વાદળા બંધાય છે. વાતાવરણની વરાળ રાત્રે પૃથ્વી ઉપર પડે છે તેથી તેને ઓસ કહે છે.

સૂર્યના તાપને લીધે દરેક સ્થળેથી પાણીની વરાળ થઇ હવામાં ઉડે ચડે છે અને તેથી જળાશયોનાં પાણી ઓછાં થઇ જાય છે તેમ નાનાં તળાવો તદ્દન સુકાઈ જાય છે, કુવાનાં પાણી ઉડાં જાય છે અને તે સોષણ થએલા પાણીની વરાળના અંતરીક્ષ વાદળાં બંધાઇ વરસાદરૂપે નીચે પડે છે તેથી નદીઓ વહે છે અને તળાવો ભરાય છે. કુવાનાં પાણી ઉડે ચડે છે. નદીઓ વહે છે તે સમુદ્રને જમ મળે છે એમ પાણીનું બ્રમણ થાય છે. વરાળ કુમરો ઉપર બરફ રૂપે જમ દે છે તે ઝોગળી નદીઓમાં આવે છે અને નદીપ્રવાહ ચાલે છે.

સૂર્યના તાપથી વરાળ થઇ પૃથ્વી ઉપરનું પાણી ઓછું થાય છે અને તે વરાળનાં વાદળા થઇ વર્ષાદ દ્વારા પૃથ્વી ઉપર આવે છે તેથી તે પાણીની ખોટ પુરાઇ આપણને ઉપયોગી થાય છે. વર્ષા-ઋતુનું પાણી અસ્વચ્છ અને મેલું કાર્બોનીક ઍસીડગેસ મિશ્રિત હોય છે. આ ગેસોને શ્વાસમાં ઉપયોગ થવાથી અનિદ્ર પરિણામ આવે છે. પણ તે પીવામાં જવાથી નુકસાન કરતો નથી એમ કહેવાય છે. સિવાય તે પાણીના અદર ક્ષાર, રેતી, માટી, ચાક, મેગ્નેસીઆ અને ધાતુ ઉપધાતુ, વનસ્પતિ અને પ્રાણીજ પરમાણુ, તેમજ પૃથ્વીના જે વળા ઉપર થઇ પાણી વહેતું હોય તેના વળાના ખનીજો તેમ પૃથ્વી ઉપરની વનસ્પતિના મૂળીઆનો તેમાં મેળ થાય છે તેના યોગે અત-રિક્ષ જળ ભૂમિ ઉપર પડ્યા પછી અસ્વચ્છ થાય છે.

વરસાદનું પાણી વધારે મલીન હોય છે. સર્વત્ર વર્ષાદ થવાથી તળાવો વરેડા અને વાવોમાં મલીન વહેતા પાણીમાના મળમૂત્ર વન-સ્પતિજ, પ્રાણીજ અને ખનીજ પરમાણુ ન્યૂન કે વધારા જથ્થામાં તેમાં મળે છે. નદીઓમાં પણ તેમ જને છે. આમ નિરૂપયોગી વસ્તુઓ પાણીમાં મળવાથી પાણી બગડે છે અને અશુદ્ધ હોળાયાયલુ વહે છે અથવા રહે છે. કુવાનાં પાણી નજીકના પાણીના વહેતા મલીન પ્રવા-

હથી ખગડે છે એટલે ગંધાતાં ડહોળાયલાં સર્વે ઠંકાણે પાણી વર્ષા-
કાળમાં થાય છે: શુદ્ધ પાણીથી જીવન ટકે છે, અશુદ્ધ પાણી રોગ
ઉપજાવે છે. પાણીને આપણા પ્રાચીન વૈદકવેત્તાઓએ એકતત્ત્વ માન્ય
છે. હાલ રસાયનશાસ્ત્રથી તેનું પૃથક્કરણ કરી પાણી ઓક્સિજન અને
હાઇડ્રોજન વાયુથી બનેલું છે એમ પ્રયોગોદ્ધારા સિદ્ધ થયું છે. તે
પાણીના બે વર્ગ પડે છે. અંતરીક્ષજન અને ભૂમિજન. તે મીઠું,
ખાર, ભારે, હલકું, મેલું વા ચોક્કસ ગંધરહિત કે ગંધવાળું હોવું
એ પૃથ્વીની જાતિ અને આસપાસના પદાર્થના સંસર્ગ ઉપર આધાર
રાખે છે. વર્ષાદિનું વરસતું પાણી ચોક્કસ અને ઉત્તમ ગણાય છે. તે
પૃથ્વી ઉપર પડ્યા પછી તેમાં ઉપર બતાવેલ વિવિધ પ્રકારના પદાર્થોના
મેગ થાય છે ત્યારે મલીન બને છે તે અંતરીક્ષ અને ભૂમિ
આ બંને જગા એક હોવા છતાં તેના બે વર્ગ પડેલા છે. અંતરીક્ષ
ચોક્કસ અને ભૂમિજનમાં અનેક પ્રકારનાં પદાર્થોના મિશ્રણથી ખાર,
મીઠું, હલકું, ભારેપણાનું રૂપાન્તર પામી ગુણમા ફેરફાર થાય છે.

અંતરીક્ષ જળ:—વર્ષાદ્ધારા વરસતું પાણી ઉચ્ચેથી ઝીલી
લેવામા આવે તે અંતરીક્ષ જળ કહેવાય. પૃથ્વી ઉપર પડ્યા પછી
નદી, કુવા, તળાવ અને સરોવરમાંથી જે પાણી ઉપયોગી થાય તે
ભૂમિજળ કહેવાય. અંતરીક્ષ જળ પણ પ્રાવર્ષ ઋતુમાં વર્ષા થાય છે
તે જળ તદન અશુદ્ધ હોય છે તેથી ઉપયોગમા લેવા યોગ્ય હોતું નથી.
પણ આસો માસમા જે પાણી વરસે છે અથવા પ્રાવર્ષ ઋતુ પછી જે
વરસે છે તે વાતાવરણ શુદ્ધ થએલું હોવાથી ચોક્કસ હોય છે તે જળ
ઉપયોગને માટે સારું ગણાય છે. આસોના વરસતા જળને પ્રાચીન
વૈદકવેત્તાઓ ગંગાજળ કહે છે. અન્ય ઋતુઓમાં વરસેલું જળ જેને
માવડું થયું કહે છે તે જળ વાતાવરણ ચોક્કસ ન હોવાથી વિકાર
કરનાર મલીન હોય છે.

વર્ષામાં જે કરા પડે છે તેને પાણીનાં ફૂલ કહે છે તે પાણી મીઠું તેમજ સાફ ગણાય છે, વર્ષાની ધારાથી પડેલું જળ જડા કપડાની ઝોળામાં ઝીલી લીધેલું અથવા સ્વચ્છ કરેલી છોખ'ધ જમીનપર પડ્યા પછી તે સ્વચ્છ વાસણમાં ભરી લીધું હોય તો નિર્મળ અને અંતરીક્ષ જળ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ભૂમિજળમાં થતી અશુદ્ધિ.

પાણીના અદરના પદાર્થોના બે વર્ગ પડે છે એક ગળાઉ વર્ગ અને બીજો અગળાઉ. તેમાં ગળાઉમાં ક્ષાર અને અગળાઉમાં રેતી.

ભૂમિજળના અદર ત્રણ જાતના પદાર્થોનો સમાવેશ હોય છે. પહેલો વર્ગ ખનીજ, બીજો વર્ગ વનસ્પતી અને ત્રીજો વર્ગ પ્રાણીજ અને તેનાં મળમૂત્ર.

ખનીજ પદાર્થોમાં ક્ષોદ્ર, તાપ્ત, મોરથુથુ, સોમલ, હરતાલ, પારો, સીસુ, સાજી, ટકણ, સચળ, સિંધવ, મીઠું, મેગ્નેસીઆ આદિ સર્વ જાતના ક્ષાર, રેતી, પથ્થર, કાકરી આદિ પાણીના અદર મળેલા હોય છે તે અતીવ થોડા પ્રમાણમાં મળેલો હોય તો હાનીકર્તા ગણાતા નથી, પણ તેમનો વિશેષ મેલ નુકશાનકર્તા થાય છે ક્ષોદ્ર થોડા પ્રમાણમાં મળેલું હોય તો તે પાણી નુકશાન કરતું નથી પણ ત્રાપ્ત અને મોરથુથુના પરમાણુ પાણીના અદર મળેલા હોય તો તેથી ઉત્પત્તિ ચક્રી અને શરીરનો દાહ થાય છે. ત્રાપ્ત પીતળના વાસણ સ્વચ્છ કર્યા વગર તેમાં પાણી ભરવામાં આવે છે તો તેથી પણ ઉપરના ઉપદ્રવ થાય છે. જે સ્થળે સોમલ હોય તે સ્થળેથી પાણીનો પ્રવાહ વહેતો હોય તો તેમાં તથા સ્થિર જળવાળી પૃથ્વીમાં સોમલ હોય તો તે પાણી શરીરે દાહકર્તા, ઉત્પત્તિ કરનાર તેમજ પ્રાણીના પ્રાણુની હાની કરનાર ગણાય છે, આખો લાલ રહે અને હોઝરીમાં દાહ થાય

છે. ધણા કુવા વગેરે જળાશયોમાં દુષ્ટ લોકો આવું ઝેર નાંખે છે . તેથી જનસમુદાયને પીડાકરી થાય છે.

હરતાલ અને મનસીલાદિના મેલવાળાં પાણીથી પણ ઉપર પ્રમાણે થાય છે. વિશેષમા રક્ત અગડી જર્મ ત્વચારોગ થાય છે.

પારો જે પાણીની અંદર મળેલો હોય તે પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેથી મ્હો આવી જાય છે, પેટુઓ સડી જાય છે અને શરીર અશક્ત રહે છે.

સીસુ ધણાખરા નજોની અંદર હોય છે અથવા વહેતા પાણીના પ્રવાહ કે સ્થિર જળમા સીસુ તણાઇ તેના પરમાણુ પાણીમાં વહે છે તે પાણીના ઉપયોગથી શરીરની ધુનરી, મોંઢાની મોળ આદિ ઉપદ્રવ થાય છે અને પાણી ભારે પડે છે.

મેગ્નેસીઆ વગેરે ભારે ક્ષાર મળેલા હોવાથી પાણી ભારે અને પાચનક્રિયા અગાડનાર તેમજ પથરી વિગેરેના ઉપદ્રવ કરનાર હોય છે. ક્ષારાદિ મીઠું, સીંધવ, સાજી, પાપડખાર, વિગેરે ક્ષારના ખડોળાં પ્રમાણુ મળેલા હોવાથી તે પાણી નિર્બળતા લાવી શરીર કૃશ કરે છે. કાન્તિનો નાશ કરી પાચનક્રિયા અગાડી ઝાડા વગેરેનો ઉપદ્રવ કરે છે. આવું જળ ખારૂં હોય છે.

વનસ્પતિજ પદાર્થોનાં પરમાણુ પાણીમા મળેલા હોય છે. નદી, તળાવ, કુવા વિગેરેના પાણીની અંદર જલ્દોના મૂળીઆ અથવા કોઈ વનસ્પતિજ પદાર્થ જેમ શણુ વિગેરેના ઝુડા કોહવરાવવા નાખ્યા હોય તેમ તે વનસ્પતિના પાદડા વિગેરે અંદર પડી અને કોહવાણુ થાય છે તેથી તે પાણી વિકારકર્તા થઇ પડે છે. તેવા પાણીના ઉપયોગથી શરીર અગડે છે અને જ્વર, અરલ વિગેરે દર્દો થાય છે. તેમજ ઝેરી વનસ્પતિઓના મૂળ, ફળ, ફૂલ વિગેરેનો જે તે ઝેરી વનસ્પતિવાળા જળાશયો ઉપર સ્થિર જળ કે વહેતા પાણીના ઝરણો, વહેળા,

તળાવ, કુવા કે તળાવડાંમાં તે ઝેરી વનસ્પતિજ પરમાણુઓનો મેળ થાય છે અને વનસ્પતિની જાતિ પ્રમાણે તેનાં પરમાણુ પાણીમાં મિશ્રણ થએલાં હોય છે તેવા યોગે તે પાણી આરોગ્યતા બગાડા રોગકર્તા થાય છે. સિવાય શેવાળ અને લીલ વિગેરેથી પાણી અસ્વચ્છ થઇ રહે છે.

પ્રાણીજ પરમાણુઓ પણ પાણીના અંદર મળેલા હોય છે. જેમ મોટી નદીઓમાં મૃત મનુષ્યોનાં અસ્થીઓ નાખવામા આવે છે. તળાવ અને નદીઓ ઉપર દીશાએ જવામા આવે છે તે ચોમાસામા વહી તે પાણીમા મળે છે, તેમજ જનવરો, ગાયો, બેશો, બકરા, આદિ પાણી પીવા આવે છે અને તેમા મળમૂત્ર કરે છે તેથી પ્રાણીજ પરમાણુ અને તેના અંદર મળેલી વનસ્પતીજ પરમાણુથી પાણીમાં બગાડ થાય છે. કપડાં વિગેરેના મળ ધોવામા આવે છે અને તેથી કપડામાના જી, કૃમી આદિ જીવત પ્રાણી પરમાણુઓનો તેમા મેળ થાય છે સર્પ વિગેરે વિષારી પ્રાણીઓ ઘણાખરા જળાશયોમા મૃત પડી કોહી પાણીને બગાડે છે. એમ વિષારી અને નિર્વિષ આવાં બન્ને પ્રકારના પ્રાણીજ પરમાણુ પણ પાણીમા મળેલા હોય છે. આમ વિશેષ પ્રમાણમા મળેલા દરેક પદાર્થોના પરમાણુવાળુ પાણી અશુદ્ધ અને અનેક રોગના કારણરૂપ થાય છે. તેથી કોલેરા, મરડો, અતિસાર, દાદર, ખસ, ખરજવા. ટાઇફોઇડ અને મેલેરીઆ આદિ જવર, વાળો, શ્લેષ્મ આદિ વ્યાધિ થાય છે. જાત્રાઓનાં સ્થળોએ માણસનો જમાવ થવાથી થતી અશુદ્ધિ કપડા વિગેરે ધોવાથી થતી અશુદ્ધિ અને ધાતુઓના વાસણોમા પાણી ઘણા દિવસ પડી રહેવાથી થતી અશુદ્ધિથી અનેક પ્રકારના બગાડ થઇ, આરોગ્યતાના અંતના કારણરૂપ તે અશુદ્ધ પાણી થાય છે.

નદીનું પાણી:—ભૂમિજળ પૈકીના જળાશયોમાં નદીનું જળ

ઉત્તમ ગણાય છે. જમીનનાં તળાં પ્રમાણે પાણીના ગુણમાં પરિવર્તન થાય છે તો પણ ઘણી ખરી નદીઓનું પાણી સાફ હોય છે. જમીનનું તળ ક્ષારયુક્ત હોય તો પાણી ખાફ હોય છે. ક્ષાર તદ્દન જુજ પ્રમાણમાં હોય તો પાણી મીઠું હોય છે.

વર્ષા ઋતુમાં નદીના પાણીમાં કચરો, રેતી, અને ગદ્દકી ધસડાઇને એકઠી થાય છે તે વખતે તે પાણી ખીલકુલ પીવા લાયક રહેતું નથી ને વર્ષા ઋતુ ગયા બાદ મજા નીચે એસે અથવા તણાઇ જાય ત્યારે પીવા લાયક ગણાય છે. વહેળાઓના પાણી તેમજ નાનાં નદીઓનાં પાણી દેખાવમાં નિર્મળ અને પીવામાં મીઠા લાગે તો પણ વૃક્ષોના મૂળમાંથી પાણી વહેતું હોવાથી તે પાણી મલિન હોય છે એવા પાણીથી જવરની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેમજ જે નદીઓ નાની હોય અને પ્રવાહ મદ હોય તેમાં ઉપરવાસથી પશુઓએ તથા મનુષ્યોએ કરેલી ગદ્દકી વહન થઇ આવતી હોય તેવા પાણી પીવા લાયક નથી. ઘણાક ગામડામાં પાણીની તળીને લીધે એટલે ખીજા જળાશયોના અભાવે આવી મલિન પ્રવાહવાળી નદીઓના પાણી ઉપર નિર્વાહ ચલાવવામાં આવે છે તેથી તેવા સ્થળોના લોકોની તંદુરસ્તી અગડેલી રહે છે. અને તેથી ખુલ્લી હવામાં રહેનાર ગામડાના લોકો પણ મલિન પાણીના ઉપયોગથી જવર, અગ્લ વિગેરે દરદથી પીડાય છે. વહેતી નદીના ઉપરવાસના શુદ્ધ જળને ઉપયોગ કરવો અને હેડેળવાસના મલિન જળને ઉપયોગ ન કરવો. જે સ્થળેથી પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ થાય ત્યાં કોઇ પ્રકારની ગદ્દકી કરવી નહિ, તેથી હેડેળવાસે જનવરોને પાણી પાવા તેમ લુગડા વગેરે ધોવાની ગોઠવણ, રહેલી જોઇએ તોજ તંદુરસ્તી જળવી શકાય.

પીવાના પાણીમાં ગંદકીનું કોઇ પણ કાર્ય થવું જોઇએ નહિ. લોકો નહાય છે ધુવે છે, ઢોરોને નવરાવે છે, માણસોને બાળી તેની

રાખ અદર નાખે છે; તેમજ બીજી ઘણી રીતે ઝેટલે શયુ બીંડીઓ વિગેરે પત્થરોના પડખાઓમા નાખી કોહવરાવે છે ને પાણી બગાડે છે. આવી ઘણી ખરાબી નદીઓના પાણીમા થાય છે તેમ ચામડાં પલારવામા આવે છે અથવા ધોવામાં આવે તેથી પણ બગાડ થાય છે.

નદી મોટી અને જોસદાર પ્રવાહવાળી હોય તો તેમાં કરેલા મજો વેમવાળા પ્રવાહથી વહન થાય અથવા કાઠં ઠરી જઇ જળ નિર્મળ થાય. પણ નાની અને મદ પ્રવાહવાળી નદીઓમા તેમ બનતું નથી, તેથી જળ અસ્વચ્છ થઇ નિરૂપયોગી રોગ કારક થાય છે.

કુવાનું પાણી:—પાણીના ગુણનો આધાર જમીનના જાતિ-ગુણ ઉપર રહેલો છે. છાછરા કુવા કરતા ઉડા કુવાના પાણીમાં મળ અને પ્રાણી તથા વનસ્પતિ પરમાણુ મળેલા ન હોવાથી તેમ ક્ષારનો ભાગ જુજ હોવાથી, તે પાણી ઉત્તમ અને ઉપયોગ કરવા લાયક ગણાય છે. કુવાની જમીન પોચી હોય તેમાં કપડાનું ધોણુ તથા વરસાદનું ગદુ પાણી મળે, અને ઉડુ ઉતરી કુવાના પાણીથી મળી તે પાણીને બગાડે છે, તેમજ જે કુવા ઉપર ઝાડ ઝડુમી રહેલાં હોય તેથી કુવામા પાદડા પડ્યા કરે છે. સૂર્યનો તાપ અદરના પાણી ઉપર જઈ શકતો નથી, તેથી તે કુવાના પાણી બગડી જાય છે, તેમજ વગર વપરાશના કુવાના પાણી પણ જૂઠ્ઠાના પાદડાં વગેરેના કોહવાણુથી અને તેમા ખરાબ ગંધ ઉત્પન્ન થએલી હોવાથી મલિન બની નિરૂપયોગી થાય છે તેમજ જે જમીનનું જળ ખાડ હોય તે કુવાના પાણી ખારા હોય છે જે કુવા ઉડા અને મજબુત બાધેલા હોય અને આસપાસની જમીન ઉપર છો દીધેલી હોય તેમ પાસેના ગદકીવાળા પાણી તે સ્થળે ન મળતા હોય તેનો પ્રવાહ દૂર ચાલ્યો જતો હોય, જૂઠ્ઠા કે ગલીચી ન હોય, વારવાર ગાળી અદરના દીકરા વિગેરે બહા કહાડી નાખવામા આવતી હોય અને કપડા વિગેરે ધો-

વામાં આવતા હોય નહિ તથા પેશાબખાનાં અને ગટરો વિગેરેના જે કુવાના નજીક સંસર્ગ હોય નહિ એવા પ્રદેશના કુવાઓનાં તેમજ ઉંડા કુવાઓનાં જળ સ્વચ્છ અને પીવા લાયક રહી શકે છે.

જે કુવાઓ ઉપર ત્યારે રોગી નડાતા હોય કે પગ ધોતા હોય તેથી પાણીમાં બગાડ થાય છે માટે તેમ થતા દેવુ નહિ, તેમજ ઐરાઓ ધરનાં પાણી ગળી રહેલો કચરો કુવામાં નાખે છે તે પાણી અશુદ્ધ કરતા ગણાય છે.

વરડા:—તળાવ કે. ઓછા પાણી વાળી નદીઓમાં જ્યારે પાણી સુકાઈ જાય છે ત્યારે વરડા ખોદવામાં આવે છે અને તે પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. આ પાણી ઠંડા બાદ દીક મણાય છે.

ટાંકાનું પાણી:—વર્ષા ઋતુમાં લોકો ધરોના ચોકમાં પડતું પાણી એકઠું કરી ટાંકામાં ભરી રાખે છે અને તેનો આવતા ચોમાસા સુધી ઉપયોગ કરે છે. ટાંકાનું પાણી પીવાના કામમાં નિરપયોગી, ભારે અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર છે. જેઓ પાણી ટાંકામાં ભરી રાખતા હોય તેઓએ પ્રથમ વરસાદથી છાપરા અને ચોકના મળ વિગેરે ધોવાઈ દેવા જેમજે બાદ વરસાદ પડે તે પાણીને ચોક વિગેરેમાં રોકી ટાંકામાં ભરી લેવું જેમજે. ઘણાખરા લોકો ટાંકાનું પાણી કરકસરથી વાપરે છે અને પ્રાવર્ષ ઋતુ શરૂ થતા પછી ટાંકાનું જીવું પાણી કહાડી નાખતા નથી તેમ ટાંકા ધોઈ સાફ કરતા નથી અને નવીન પાણી અદર ભરે છે તેથી મલીન જીવું અને નવું જળ ભેગાં થાય છે તેમજ ટાંકા ધરોની અદર હોવાથી સૂર્યનો પ્રકાશ તેઓના ઉપર પડતો નથી તેથી અદર લીલ શેવાળ વિગેરે થવાનો સંભવ રહે છે તેમ વરસાદના નવીન વરસતા જળમાં પણ છાપરા, અગાશી પરની ધૂળ, પક્ષીઓ તથા બીલાડાની વિષ્ટા વિગેરે મલિન વસ્તુઓનો ભેગ થાય છે તેવીજ રીતે મસજીદોના હોજમાં પણ પાણી મલિન રહે છે.

તળાવનું પાણી—જીવતાં અને નિર્જીવ જ્યેષ્ઠ પ્રકારનાં હોય છે. જે તળાવ પર્વતોની તળેટીઓનાં ઝરણા નિરતર વહી પાણીથી ભરાય છે તે સજીવન તળાવ કહેવાય છે. આવાં તળાવો મોટા હોય તેને સરોવર કહે છે અને નાનાને તળાવ કહેવાય છે. ઝરણાના ઝરવાથી પહાડોની તળેટીઓના કેટલાક તળાવોમાં અખૂટ પાણી રહે છે અને તે તળાવો જમે છે અને તેમાંથી નદીપ્રવાહ વહે છે. કેટલાક તળાવ કૃત્ર વરસાદના પાણીથીજ ભરાય છે—અને વરસાદ ન પડે તો સુકાઈ જાય છે. વર્ષાઋતુમાં વૃષ્ટિને લીધે આસપાસના પ્રદેશોનાં જળ ધસડાઈને તળાવમાં આવે છે. પૃથ્વીના નીચાણના પ્રદેશોમાં જે પાણી એકઠું થાય છે તેને તળાવ કહે છે.

આસપાસના પ્રદેશોમાંથી ધસડાઈને આવતું પાણી મલિન હોય છે તે તળાવમાં થોડા દિવસ સ્થિર રહેવાથી નિર્મળ થાય છે. જે તળાવના પાણીમાં કોઈ પ્રકારની મલિનતા કરવામાં આવે નહિ તો તે પાણી ચોખ્ખુ રહે છે અને પીવાના ઉપયોગમાં લેવાય પણ નહાવા ધોવા તથા વાસણ માળવામાં આવે છે, તેમ કીનારે મળભૂતનો નીકાલ કરવામાં આવે છે તેથી પાણી મલીન થાય છે અને તે તળાવોના પાણી પીવા લાયક રહેતા નથી પણ જેમાં ગદ્દકી વગેરે કરવામાં ન આવતી હોય તેવા શુદ્ધ જળ પીવામાં ઉપયોગી થાય છે તળાવનું પાણી મીઠું અને ભારે હોય છે.

પાણી ખીગાડના જેટલા કારણો નદીને હોય છે તેટલા તળાવને હોય છે પણ નદીનું પાણી વહેતું હોવાથી ચોખ્ખુ થાય છે અને તળાવનું બધેય હોવાથી વધારે મલિન થઈ બગડે છે તે નિષ્પયોગી ગણાય છે.

વાવનું પાણી—વાવનું પાણી પીવા લોકો અદર ઉતરે છે, મોં ઘોષ કોગળા કરે છે, હાથ પગ ધુવે છે અને ક્યુતર વિગેરે પ્રાણી

મૃત પડી કાઢવાણુ થાય છે તેમજ જુક્ષોના પાંદડાં વિગેરે પડી પાણી બગડે છે તેથી તે પાણી પણ પીવાના ઉપયોગમાં વિકારવાણુ થાય છે. જેમ વાળાના દરદીએ પગ ઘોયો હોય તે પગના વાળાના નંતુઓ તે પાણીમાં દાખલ થઇ ખીન્ન નીરોગીના પીવામાં તે પાણી જમ્ય અને તેને પણ વાળાનું દર્દ થાય.

પાણીની પરીક્ષા અને શુદ્ધિ:—પાણીના અદર ખનીજો, ક્ષાર, વનસ્પતીજ કે પ્રાણીજ પરમાણુ મળેલા હોય તો તેની પરીક્ષા કરવાની બે રીત છે. એક સાધારણ અને ખીજ રસાયનીક, સાધારણ રીત એ છે કે ક્ષાર અને ખનીજ પરમાણુ તેના અંદર મળેલાં હોય તો તે પાણીને ઘોળા કાચના ગ્લાસમાં ભરી ઠરવા દેઇ પછી ગ્લાસ લેઇ તડકા તરફ રાખી, તેના અદર જેવાથી ધ્રુવતાં પરમાણુ માલુમ પડી આવશે તેમજ વનસ્પતિપરમાણુથી પાણી લીલું અને ગંધયુક્ત માલુમ પડશે. પ્રાણીજ પરમાણુનો મેળ હોય તો પાણી સહેજ પીળાશ પડતું જણાશે. પાણીના અદર સુધવાથી ગંધ આવતી હોય તો તેને ગરમ કરીને પછી સુધી જેવું બગડેલા પાણીની ગંધ સ્પષ્ટ થશે. આવા પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ.

પાણીની અનેક પ્રકારથી અશુદ્ધિ થાય છે. ગામડાઓમાં કુવાનાં પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે અને શહેરોમાં નળનાં પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. પાણીને ગાળવાને સાધારણ રીવાજ એ છે કે જડા કપડાથી ગળી લેઇ તેને ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ.

ખીજ રીત એ છે કે એક માટલાને તળીએ—આરીક છિદ્રો પાડવા અને અડધે સુધી રેતી તથા કોલસાનો બુકો ભરવો અને તેના પર ખીજું માટલું પાણી ભરેલું મુકવું. પાણી વાળા ઉપલા માટલાની નીચે એક છિદ્ર પાડી તેમાં દોરો પરાવી લટકતો રાખવો એ દોરા વાટે પાણી ટપકી ટપકીને રેતી તથા કોલસા વાળા નીચેના માટલામાં

પડશે. આ રેતી વાળા માટલા નીચે એક ત્રીજી માટલું મુકવું. તેમાં વચલા માટલાની આરપાર થઇ તેના તળીઆના બારીક છીદ્રો વાટે ગળાઇને ચોખ્ખુ પાણી પડે તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. આ રેતી તથા કોલસાને હમેશા બદલતા રહેવું અને માટલાં ધોતા રહેવું તોજ સ્વચ્છ જળ રહી શકે છે. આ માટલાઓના ઉપર ઢાંકણું બારીક છીદ્રોવાળાં રાખવાં, તેમને મુકવા એક ઘોડી લાકડાની કરી તે ઉપર ગોઠવવાં.

નદીઓ વિગેરેના પાણીની શુદ્ધિ સાર કુદરતે માછલાં મુકેલાં છે તથાપિ વિશેષ વપરાશથી પાણી મલિન થાય તેને આપણે શુદ્ધ કરી એટલે ગાળીને પીવામાં લેઇએ છીએ.

ત્રીજી રીત એ છે કે દારૂ ગાળવાની બકૂરી જેવા યંત્રના નીચે અગ્નિ આપવો તેથી તે યંત્ર માહેના પાણીની વરાળ ઉંચે ચડી ઉર્ધ્વ-નળી મારફત ઠંડા પાણીમાં ગોઠવેલા વાસણમાં ઉતારવી. આમ કરવાથી પાણી વરાળરૂપે નળી મારફત ખીજ પાત્રમાં જશે અને ખનીજ પરમાણુ મૂળ સ્થળે પડ્યાં રહેશે ખનીજ પરમાણુથી પાણીને ગાળી શુદ્ધ કરવામાં આ રીત ઉપયોગી છે પણ તે ગાળેલા પાણી સાથે વનસ્પતીજ પરમાણુ આવે છે તેઓને ફટકડી કે નીર્મળાનુ ચૂર્ણ નાખવાથી મળ તળીએ બેસી પાણી શુદ્ધ થાય છે.

પાણીનો ઉપયોગ.

પાણીનો ઉપયોગ આપણી તૃષા શાંત કરવા કરીએ છીએ. જે પાણી મળે નહિ તો આપણું જીવન ચાલી શકતું નથી. પાણી ન મળવાથી અને તૃષા ઉપડવાથી આપણાં ગળું, હોઠ, જીભ સુકાય છે અને પછી રક્ત તપી જાય છે અને તે મગજે ચડે છે. આખો લાલ થાય છે, શરીરમાં ગરમી વધી જઇ રક્તનું શોષણ થાય છે, અને

તેથી બીજા અવયવો ક્ષીણ થઇ મરણ થાય છે. પાણીને હ'મેશ જાડે કપડેથી ગાળીને 'પીવામાં લેવું' અને કચરો જણાય તો ઉતું કરી દારી 'લેઇ' ગાળીને ઉપયોગમાં લેવું. ઉકાળેલા પાણીનાં કૃમિ નષ્ટ થાય છે અને મળ તળાએ ખેસે છે. પાણીનો ઉપયોગ પીવામાં રાંધવામાં અને કપડાં ધોવામાં તથા નહાવામાં થાય છે. સિવાય ઔષધો રૂપે પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. શીતોપચાર અને ઉષ્ણોપચાર તરીકે પાણી ઔષધરૂપે યોજાય છે. શીતોપચાર તરીકે રક્તસ્રાવ, મૂત્રેન્દ્રિયનો સંકોચ કરવામાં, વૃષ્ણનો સોજો, વીર્યસ્રાવ, મગજો લોહી ચડી જવાથી થતી બેશુદ્ધિ, જ્વર અને આખની ગરમી વિગેરે દર્દોમાં શીતળ જળનો ઉપયોગ થાય છે. ઉષ્ણોપચાર-શેક, ખાંસ, પીચકારી, કોગળા અને પ્રક્ષાલનરૂપે દરદની સ્થિતિ અનુસાર ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઋતુ પરત્વે પાણી-શીતળ અને ઉષ્ણતાયુક્ત થાય છે. શીયાળે કુવા સિવાયનાં સર્વ જળાશયોના પાણી ઠંડા રહે છે. ઉનાળામાં તેવાં ઠંડાં હોતા નથી. શીયાળામાં ઠંડું પાણી પીવામાં કેટલાકને ઠીક પડતું નથી તેવાઓએ કલાઇ દીધેલા વાસણમાં ગાળેલુ પાણી ભરી રાખવું અને પીવું. ઉનાળામાં માટીના વાસણોમાં પાણી રાખવું તે ઠંડુ રહે અને પ્રકૃતિને ઠીક પડે છે.



ખોરાક.



ચીન શાસ્ત્રવેત્તાઓએ રસ સેવવા. એમ ખોરાકને માટે કહેલું છે એટલે અમુક અમુક રસવાળા પદાર્થ સેવવા જોઈએ. અર્વાચીન વખતમાં શોધ વધતો જાય છે અને જે વસ્તુઓનો પ્રાચીન શોધકોએ શોધ કર્યો હોય, તેમા પણ વૃદ્ધિ થતી જાય છે.

આયુર્વેદની ખતાવેલી ઋતુચર્યામા શરદ્વસંતાદિ ઋતુઓમા હિતકર રસ સેવવા એમ તેના પ્રણેતા સૂચના કરે છે. હવે રસ એટલે શું ? તે માટે ધણીવાર મનમા સંકલ્પ ઉઠે, તેના ખુલાસામાં શાસ્ત્રવેત્તાઓ પારાને પણ રસ કહે છે, તેમજ ભારતવર્ષના પ્રાચીન રસાયન શાસ્ત્રમા પણ ખનીજોની રસમા ગણના કરેલી છે અને તે રસોનાં રસાયનો સિદ્ધ કરી જીવનની અભિવૃદ્ધિ અર્થે ઔષધોરૂપે યોજના કરેલી છે. વનસ્પતીને પણ રસમય ગણી જીવનની વૃદ્ધિ કરનાર અને વ્યાધિઓને નષ્ટ કરનાર રસાયન કહેલી છે.

આપણા લેવામા જે ખોરાક આવે છે તેના અદર પણ પદ્મરસો રહેલા છે અને એ પદ્મરસોના શરીરમા ઉપયોગ પડતો ભાગ હમેશા લેવો જરૂરનો છે. તે રસો પૈકી મધુર પદાર્થોને અમ્લ, તિક્ત રસવાળા પદાર્થોના સંસ્કારથી યોગ કરવા અને તેઓનો શરીરના પોષણ માટે ઉપયોગ કરવો તે પણ શરીરને નભાવનાર રસાયન કહેવાય છે. રસાયન એટલા માટેજ કહેવાય છે કે તેનાથી શરીરના તત્વોના પોષણ થઈ ચૈતન ક્રિયા નભે છે અને તેના ન મળવાથી જીવન નબી શકતું નથી. બાહ્યગત દષ્ટિગોચર થતા આદ્ય રસાયનોનો ઉપયોગ કરવાથી હોજરી (આમાશય), આતરડા (પક્વાશય) માં રસાયનિક

ક્રિયા ઉત્પન્ન થઇ ધાતુઓનાં પોષણના તત્વોરૂપ રસ બની તેનું શોષણ થઈ ઉત્તરોત્તર ધાતુઓમા પૃથક્કરણ થઇ વીર્યાદિ ધાતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે. સધળા પદાર્થોના સ્થૂલરૂપમાં સ્પષ્ટ અને સૂક્ષ્મમા અસ્પષ્ટ રસ હોય છે. એટલે જૂતોના અનુ પ્રવેશથી રસો જળતત્ત્વમા અભિ વ્યક્ત થાય છે. પદાર્થ પરમાણુના રૂપમા હોય એટલે ગેસરૂપે હોય તેમા રસ પ્રતીત થાય નહિ, પણ તે ગેસોના મિશ્રણરૂપ જુદા જુદા પદાર્થ બને ત્યારે રસ સ્પષ્ટ થાય. અભાવથી કદાપિ ભાવની ઉત્પત્તિ થતી નથી પણ ભાવથીજ ભાવરૂપ ઉદ્ભવે છે તેથી ગેસરૂપ પદાર્થોના અણુઓમાં રસો અસ્પષ્ટ હોય એમ કલ્પનાથી સિદ્ધ થાય છે.

આયુર્વેદ ત્રણ ગુણની સમાવસ્થા રૂપ પ્રકૃતિથી પચ્યભૂતની ઉત્પત્તિ માને છે અને પચ્યભૂતના વિકૃત પરિણામરૂપ એટલે વિપમાવસ્થારૂપ સ્થાવર અને જંગમ પદાર્થની ઉત્પત્તિ માને છે. પચ્યભૂતના કાર્યરૂપ દરેક પદાર્થ ભૌતિક રસયુક્ત હોય છે. પ્રાણીજ, ખનીજ અને વનસ્પતિજ સર્વ પચ્યભૂતના વિકૃતપરિણામી કાર્યરૂપ છે. શરીરના અદરની ધાતુ અને અવયવાદિને ધર્ષણ પહોંચે અને જે તે રસ ગુણવાળા અવયવોનું ઘસાવું થાય તે ખોટ પુરી પાડવા તેના રસ ગુણવાળા ખાદ્ય પદાર્થો ઉપયોગમા લેવાઇ શરીરના તત્વોનો થતો ક્ષય અટકાવી જીવન નભાવાય છે એટલે પ્રાણી કે વનસ્પતિજ ખોરાકથી શરીરના અદર ગરમી, પોષણ અને જડ અવયવોના ચેતનાયત્ર ચાલુ રહે છે.

મરી આદિ ઉષ્ણ વસ્તુઓ શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ધર્ષ, દુધ, ચોખ્ખા વિગેરે પોષણ કરે છે લીંધુ. ચીત્રો, મરચાં વિગેરેની જડ રસની વૃદ્ધિ કરે છે અને તેથી પિત્ત વૃદ્ધિ પણ થાય છે એટલે ઉષ્ણ વસ્તુઓના ઉપયોગથી પિત્ત વૃદ્ધિ પણ થાય છે. આમ

જે તે-સ્થાને જોડતા પ્રમાણમાં યોગ પદાર્થોના ઉપયોગ થઈ શરીરમાં ગરમી પોષણ અને ચેતન મત્ર ચાલે છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયના તંતુઓનાં પોષણ થઈ જીવાત્માનો વ્યાપાર ચાલે છે. ખોરાક વગર કોઈ પ્રાણી જીવગી ચલાવી શકતું નથી પ્રકૃતિ પોતે સજીવ પરમાણુ રૂપ છે. ભૌતિક પરમાણુ એક એકના આશ્રય વા અનુપ્રવેશથી જીવન સ્થિતિરૂપ પદાર્થ બની જીવતાં છે. પરસ્પરના યોગ વગર પરમાણુઓ પદાર્થરૂપમાં આવી શકે નહિ, માટે પરમાણુઓના ગાદા જીવનું મીશ્રણ એજ પદાર્થની ઉત્પત્તિ અને તેની સ્થિતિ એજ તેનું જીવન ગણાય. સૂર્યનો પ્રચંડ તાપ પડવાથી જળોત્તુ રૂપાતર થઈ વાતાવરણમાં મળી પછી પૃથ્વી ઉપર પડવાથી વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતી ખીલી નીકળે છે અને તેનો ઉપયોગ કરી આપણું જીવન ચાલે છે.

જળ પ્રાણીઓ જળથી અને પ્રાણુવાયુથી પોતાનો નિર્વાહ કરે છે. પૃથ્વી પણ જડજીવંત પરમાણુઓથી બનેલી છે, કારણ વનસ્પતીઓ અને ખનીજોના પોષણ તેના અદરના પરમાણુથી થાય છે એટલે વનસ્પતિ વર્ષાદ્વારા તેના અદરના પરમાણુનું શોષણ કરી જીવે છે તેમ પ્રથમ વિગેરે પણ વધતા જોવામાં આવે છે.

પરમાણુઓ પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે. તે પરમાણુઓ પોતાના જે તે સહકારી પરમાણુને આકર્ષણ કરી વૃદ્ધિ ગત થઈ પદાર્થના રૂપમાં આવે છે. તે તેમનો ખોરાક લેવાઈ અભિવૃદ્ધિ એટલે પોતાનું પોષણ થયું ગણાય, જે તેમને પોતાનાં સહકારી પરમાણુ રૂપ તત્વ મળે નહિ તો તેમના જીવન ચાલે નહિ.

પ્રાણીના પોતાના અવયવ હરકોઈ પ્રકારના શ્રમથી ધસાય છે, તે ધર્મણુ પામેલા અવયવ કે સ્થળ તાત્પર્ય કરવા. તેમ તેમની વૃદ્ધિ અર્થે જોડતો સજાતીય વા વિજાતીય પરમાણુવાળા પદાર્થનો ઉપયોગ કરી જીવન ચલાવે છે. જે દીવાથી આપણને પ્રકાશ મળે છે તે પણ

સામાન્યવાયુ અને તેલ આ બન્નેના આધારે જીવે છે. સજ્જતીય અને વિજ્જતીય આ બંને પ્રકારનાં પરમાણુ વાતાવરણમાં હોય છે જે તે જ્જતીયુણના અણુઓ સાથે જે તે જ્જતીયુણના અણુઓનો મેળ અને વિજ્જતીયુણના અણુઓ સાથે વિજ્જતીયુણના અણુઓનો મેળ તે પણુ તેમની અભિવૃદ્ધિ થઈ જીવન થયું ગણાય. આ પ્રકાર પ્રકૃતિના અવિકૃત પરિણામમાં બને છે. વિકૃત પરિણામમાં સજ્જતીય પરમાણુ સાથે વિજ્જતીય પરમાણુનો મેળ થાય છે અને તે પદાર્થની સ્થિતિ રહે છે. પોતાના મેળમાંથી જે તે પરમાણુ નષ્ટ થાય, તેથી પદાર્થની સ્થિતિ રહે નહિ, તે તેમનો લય કે મરણ થયું કહેવાય આમ જ્જતીય અને વિજ્જતીય ૩૫ પદાર્થોને તેમના મેળ૩૫ ખોરાકની જરૂર પડે છે અને કોઈ પ્રકારના ધર્ષણથી તેમનો અંત આવે છે.

જ્જતીય અને વિજ્જતીય ગુણુવાળા ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ આપણા શરીરનું જીવન ચલાવવા ખોરાકરૂપે કરીએ છીએ. આપણા શરીરમાં પણુ જ્જતીય અને વિજ્જતીય ગુણુના પરમાણુના સમૂહથી બનેલા તત્ત્વો છે. જે તે જ્જતીય અને વિજ્જતીય ગુણુવાળા અવયવોના પોષણુ અર્થે લીધેલા ખોરાકનું આમાશય અને પક્વાશયમાં પ્રથક્કરણ થઈ શરીરના જે તે અવયવ અને ધાતુઓને પોષણુ કરનાર જ્જતીય અને વિજ્જતીય બન્ને પ્રકારના અણુમય રસ થઈ તે રક્તમાં મળી જે તે અવયવ અને ધાતુઓના પોષણુ થાય છે.

આપણે ખોરાકમાં પદ્મરસ વાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે રસોની મીઠાસા કરવાને આ નાના પુસ્તકમાં બને એમ ન હોવાથી તેનું ટુંકાણુમાં ખોરાકમાં લેવાતા પદાર્થો પૂરતું કહેવું યોગ્ય ધારૂ છું. દરેક પદાર્થ ભૌતિક છે અને તેથી તે પદાર્થના અતર્ગત રહેતા રસ પણુ ભૌતિકજ છે. પૃથ્વી અતિ સ્થૂલભૂત છે તેથી જળ દ્રવ્યરૂપ અગ્નિ વિદ્યુતરૂપ અને વાયુ ગેસરૂપ છે. આકાશ અતિ સૂક્ષ્મ, આરે ભૂતોને

અવકાશ આપનાર વસ્તુ માત્ર સતરૂપ છે. રસ જ્યારે સ્થૂળરૂપમાં ન હોય પણ ગેંસના પરમાણુરૂપે હોય ત્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ થઇ શકે નહિ. જળ દ્રવરૂપ અને જુદા જુદા ગેંસ કરતાં કંઇ સ્થૂળ છે, તેથી રસો જળમાં તેના દ્રવરૂપના પ્રમાણમાં ઉદ્ભવ પામે છે તેથી પૃથ્વી અતિ સ્થૂળ પદાર્થ હોવાથી તેના અંદરના વિવિધ પદાર્થોમાં રસો પણ સ્થૂળરૂપે રહેલા હોવાથી તેનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે.

રસની ઉત્પત્તિ જળથીજ થઇ છે તોપણ અવ્યક્તપણે હોવાથી સ્પષ્ટ અનુભવ થઇ શકતો નથી, તથાપિ પ્રણેતાએ રસની ઉત્પત્તિ જળથી કહી છે. ભૂતોના પરસ્પરના અનુપ્રવેશીકપણાને લેઇ પૃથ્વીના દરેક પદાર્થમાં ઉપરના ચારે ભૂત રહેલા છે, અને તેજ કારણે જળનાં આણુઓ પાર્થિવ પદાર્થમાં હોવાથી તે ૫૨ રસોના અનુભવ છુપા રહેલા પાર્થિવ પદાર્થની અંદરના જળ તત્વદ્વારા આપણને થાય છે. તે રસમય પદાર્થોના ઉપયોગનું આપણી રૂઠી ઉપર લક્ષ આપીએ તો કેટલાક દિવસમાં એકવાર જમે છે તો કોઇ દિવસમાં બે કે ત્રણવાર જમે છે. કેટલાક લોક શીઆળામાં મેથીપાક, લસણપાક અને ગુંદરનો ઉપયોગ કરે છે તો કેટલાક મુસળીપાક જેવા વસાણાનો ઉપયોગ કરે છે. સર્વે પોતાની શક્તિ અનુમાર શરીરના નભાવઅર્થે ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે શ્રીમતો દાળ, ભાત, રોટલી અને મીઠાન ઉપર પ્રસન્ન રહે છે તો ગરીબ વર્ગ સુકા રોટલા ખાઇ નિર્વાહ ચલાવે છે. ખોરાકમાં મનાતા પદાર્થોનો અતિયોગ ગરીબને નુકશાન કરે છે તેમ તેનો હીનયોગ પણ પ્રકૃતિને નુકશાન કરે છે ખોરાક બે જાતનો હોઇ શકે છે. વનસ્પતિ અને પ્રાણી. જેવું પ્રાણીવર્ગના ખોરાકથી પોષણ થાય છે તેવુંજ પોષણ બલકે તેથી સાચું વનસ્પતિ ખોરાકથી થાય છે. ધણાખરા વર્ગનું એમ માનવું છે કે માસ ખાવાથી ચપળ વૃત્તિઓ રહે છે તેમ શરીર બલિષ્ઠ રહે છે પણ તે તેમનું માનવું ખોટું છે.

માંસ ખાનાર વાધ અને વરૂઆ કરતાં જંગલી હાથી, ગેંડા અને હરણુ વિગેરે વનસ્પતિ આહાર કરનાર શુ તેમનાથી ઉતરતાં છે ? તેમજ આપણી રામાયણમાં પણ રાવણુ અને ઇંદ્રજીત માંસાહારી અને બલિષ્ઠ હોવા છતાં તેનો સૈન્ય સુદ્ધાં નાશ કરનાર મહારાજ રામચંદ્ર, લક્ષ્મણુ અને અન્ય સૈન્ય વનસ્પતિ ખોરાક લેનાર હર્ષુ. આવાં અનેક ઉદાહરણોથી તેમજ રસો ઉપર વિચાર કરતાં તેવાજ ગુણોવાળા અન્નપાનોના સેવનથી શરીરનું પોષણ વનસ્પતિ વર્ગના ખોરાકથી થઇ શકે છે. જેટલો માંસાહારથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે તેટલો વનસ્પતિના ખોરાકથી રોગ થવા સંભવ રહેતો નથી.

શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિ પદ્મસ પૈકી દરેક પદાર્થમાં એક બે ત્રણ ચાર પાંચ કે પદ્મસ રહેલા છે એમ માને છે એટલે દરેક પદાર્થમાં એક એકરસ પ્રાધાન્યના વાળો હોય છે અને બીજા તેના અનુરસ હોય છે તો કોઇમા બે રસની પ્રાધાન્યતા હોય છે અથવા કોઇ પદાર્થમા આ સમાનપણે રહેલા હોય છે તે પૈકી શરીરનું પોષણ કરનાર રસોવાળા પદાર્થોના ઉપયોગ કરી જીવન ચલાવાય છે તેના બે વર્ગ પડી શકે છે એકતો મધુર રસવાળા પદાર્થ અને બીજા અમ્લ, કટુ, તિક્ત, કષાય અને ક્ષાર, આ પાંચ રસમય પદાર્થ. આ બે પ્રકારના રસમય પદાર્થોનાં તત્વની શરીરના તત્વોના પોષણમા જોડતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવા જરૂર પડે છે મધુર રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં અને અમ્લ તિક્તદિ ક્ષાર-વર્ગના પદાર્થો સાધારણ રસોઇમા અપાતા યોગ્ય પ્રમાણે લેવાય છે અને તે પદાર્થોના તેના યોગ્ય પ્રમાણે કરેલો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરે છે. શરીરના દરેક તત્વો શ્રમથી ધર્ષણ થાય તે તાજાં કરવા બીજા પદાર્થોના તેના સહયોગી તત્વો ખોરાકરૂપે લેવા જરૂર છે. ઉપરના બે વર્ગના પદાર્થો પૈકી મધુરાદિ પદાર્થો ઉપર અમ્લતિક્તદિ પદાર્થોના મશાલા તરીકે યોગ અપાઇ જે તે રસની

પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થના રસ અને ગુણમાં ફેરફાર કરી શકાય છે.

શરીરના પોષણમા ખાટા ખાસ અને તીખા જઠર રસ અને પિત્તની વૃદ્ધિ કરે છે. ક્ષાર પદાર્થ તે ઉપરાંત અસ્થીઓને પોષણ આપે છે. કૃતાદિથી મેદને પોષણ મળે છે. દુધ સમઘાતુને પોષણ આપે છે. જે તે પદાર્થની પોષણ કરવાની શક્તિના પ્રમાણમાં પોષણ મળે છે જેમ ઘઉં પોષણ કર્તા મનાય છે તેથી ઉતરતા પ્રમાણમા બાજરી; કારણ મધુરત્વ ઘઉં જેવું બાજરીમા નથી.

ખોરાકનો ઉપયોગ કરનારના ત્રણ વર્ગ પડેલા જણાય છે. પહેલો વર્ગ શ્રીમંતો ઉચ્ચ પ્રકારના ખોરાક લે છે અને તેમને પરિશ્રમ કરતાં પડી રહેવાનો વિશેષ પરિચય હોય છે તેથી તે ખોરાક પચતા નથી તેમ શરીરે મેદ ચડી જાય છે જઠરાગ્નિ મદ પડવાથી ભાત જેવા ભક્ષણથી પણ તેમને વખતે અજીર્ણ થઇ આવે છે તેવું ગરીબ કે મધ્યમ વર્ગમા બનતું નથી.

ગરીબોના ખોરાક હલકા હોય છે અને પરિશ્રમ વિશેષ હોય છે તેથી તેમને ખોરાક સહેલથી જીર્ણ થાય છે અને ભૂખ વિશેષ લાગે તેમ મેદની વૃદ્ધિ થતી નથી. મધ્યમ વર્ગના મિશ્ર ખોરાક હોવાથી તેમની ખોરાકના ઉપયોગ પ્રમાણે અને પરીશ્રમ પ્રમાણે શરીરબળનું પોષણ થાય છે. આગસુ અથવા શ્રીમંતાઇથી પરિશ્રમ વગરની સ્થિતિમાં અવયવોને ધર્ષણ ઓછું પહોંચે તે પ્રમાણે ક્ષુધા પણ ઓછી લાગે અને ખોરાક પણ ઓછો જોઇએ, ઉઘોગી અને પરિશ્રમી વર્ગમા શરીરના તત્વોની ક્ષીણતા થાય, તેથી તેમને ક્ષુધા તેજ થઇ વિશેષ ખોરાકની જરૂર પડે.

ધણખરા ઉઘોગી માણસો દિવસમા ત્રણ વાર જમે છે અને બેસી રહેનારને બપોરે લીધેલો ખોરાક રાત્રે પણ પચતો નથી. તેમજ માદા માણસોને પણ ખોરાકની ઓછી જરૂર રહે છે. તેમજ ખોરા-

ક્રમા વપરાતી વસ્તુઓમાં વેપારી લોકો લોભને લીધે ભેળ કરે છે. તેથી તેનું જનસમાજને અનિષ્ટ પરિણામ ભોગવવું પડે છે. ઘઉંના આટામાં હલકા અમ્મને ભેગ થાય છે. ધીમા ખોપરેલ તેલ તેમ મહુડાંના ફળોથી બનતું ડોળીયું ભેળવાય છે. ચોખ્ખાને ચુનો કે ચાક ચડાવવામાં આવે છે, તેમજ તેલમાં પણ હલકા તેલોનો ભેગ થાય છે અને દુધમાં પાણીનો ભેગ થાય છે. આવી રીતે ભેગવાળી વસ્તુઓથી નુકશાન થાય છે.

સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાને ખોરાક ઉપર ચડાવ્યા છતાં તેમ પોતે ગર્ભવતી હોવા છતાં બધે ત્રણ ત્રણ વર્ષનાં છોકરાને ધવરાવે છે, તેથી તે છોકરાનાં શરીર બગડી જાય છે તેમજ રોગી જનવરોનું દુધ ખાવા લેવાથી પણ શરીર બગડે છે. નાના બચ્ચાને બરછી, લાડુ, મગદળ અને પતાસાં નિત્ય ખવરાવવામાં આવે છે, તેથી બચ્ચાની પાચનક્રિયા બગડી જાય છે અને ખોરાક પચી શકતો નથી તેથી શરીર રોગીષ્ટ થાય છે. ખોરાક તેની કૃતિ પ્રમાણે ભારે વા હલકો હોવાથી તેને પાચન થવાને વાસ્તે ચાવીને ઝીણો કરવો જોઈએ તો પચવામાં હરકત નથી. ચાવ્યા વગર લીધેલો ખોરાક સહેલાઈથી પચતો નથી, અને ક્ષુધા મદ પડે છે. પાચનક્રિયામાં પચ્યા વગર ઉપગઉપરી લીધેલો ખોરાક પણ પચી શકતો નથી, અને અજીર્ણ થાય છે. હદ ઉપરાંત વધારે ખોરાક ખાવાથી હૃદય ઉપર માઠી અસર થઈ કવચિત મૃત્યુ પણ થાય છે.

ક્ષુધા લાગ્યા છતાં પણ ખોરાક ન લેવાથી ભૂખ મદ પડી જાય છે, અને શરીરના અવયવાદિ તત્ત્વો ધસાઈ નબળા પડી જાય છે, તેમ આઠ અથવા પંદર દિવસ સુધી ખોરાક ન લેવાથી શક્તિ તદન ક્ષીણ થઈ છેવટે પેટ છુટી જાય છે કે શરીર ઠંડુ પડી મરણ નીપજે છે. આપણામાં ધાર્મિક વૃત્તિથી બણી વખત ઉપવાસ કરવામાં આવે

છે. ખીજી બધી કોમ કરતાં આવક કોમના ઉપવાસ ધણા અધરા હોઈ પૂજ્ય મુનિ મહારાજોનું કહેવું હોય કે સધવા સ્ત્રીએ યુવાનીમાં ઉપવાસ ન કરવા તેને લક્ષમાં ન લેતાં “ ખેડીના સાથે મેડી પણ ભડકી.” એ કહેવત અનુસાર ધર્મપિણું જણાવાની ખાતર ઉપવાસ કરે છે અને તેનું કનિષ્ઠ પરિણામ આવે છે. સધવા સ્ત્રીઓએ ઉપવાસ ન કરવા જોઈએ. કારણ તેમ કરવાથી તેમના રક્તમાં પિત્ત મળવાથી અને ગરમી વધી જવાથી શરીર કશું થતું જાય છે તેમ ગ્લતપિત્તના વ્યાધિ થઈ આવે છે તેમ પ્રદર વિગેરે થાય છે. ખોરાક વગર સગર્ભા સ્ત્રીઓના બચ્ચાનું પોષણ થતું નથી, અને વખતે કસુવાવડ થઈ જાય છે, માટે વ્રત, વિવેક અને વિચારથી કરવા. લાઘવો ખેચવાથી ઉચી પદવીએ જવાતું નથી, પણ સદ્વર્તન પૂર્વક વિવેક વિચારથી ઉચ્ચતા અને આત્માની શક્તિનું ભાન થાય છે, તેમ ઉજી ખોરાક અને કલેજનો કોઈ પણ પ્રકારનો વિકાર કે અતિ પરિશ્રમના યોગે આતરડામા રહેલા પાચક દ્રવ્યોના મિશ્રણવાળા અન્નનું શોષણ આતરડામા વિશેષ થઈ મળ સુકાઈ જાય તેથી અદ્ય કે પરાણે મળ ઉતરે, આવું લાખો વખત ચાલવાથી કમળઅતનો વ્યાધિ થાય છે અને આતરડા નાખળાં પડે છે તેથી તેવા ખોરાક પણ તજવા જોઈએ.

કૃતિ પ્રમાણે ભારે ઘૃતાદિ મેળવેલા પદાર્થો અને રચક ખાનપાન તેમ પાચનક્રિયાની ખામી, આતરડાંની આહક શક્તિ મદ વિગેરે કારણોથી મળ વારવાર ઉતરે એટલે જડો થઈ આવે છે. આમ અતિ ખોરાક કે મિથ્યા ખોરાક ન પચે તેવો ખોરાક ઉપયોગમા લેવાથી થાય છે. ખોરાક વગર પ્રાણીની જીંદગી ચાલી શકતી નથી તેથી ખોરાક લેવાથી શરીરનું પોષણ થાય છે. ખોરાક ન લેનાર જોમ મૃત્યુ વશ થાય છે તેમ તેનો અતિ યોગ કરનાર પણ થાય છે. ખોરાક

નિયમિત રીતે પોતાની પાચનક્રિયાને અનુસાર દિવસમાં બે કે ત્રણ વખતે લેવાથી શરીરનું સાર પોષણ થાય છે.

આર્યશાસ્ત્ર બલામણુ કરે છે કે ખોરાક માપસર લેવો જોઈએ. આપણે વિચાર કરીએ તો શરીરમાં જે વ્યાધિઓ થાય છે તેનો ધણો ખરો આધાર ખોરાક ઉપર છે. ખોરાક યોગ પ્રમાણમાં ન લેવાય તો શરીર બગડે છે, તેથી સર્વ રોગોને જન્મ થવાનું કારણ ન મળે. માટે ખોરાક પાચન થાય તેટલોજ લેવો જોઈએ. પાચનક્રિયા ઉપરાત લીધેલા ખોરાકનું હોજરીમાં હલનચલન થઇ શકતું નથી, તેથી પાચક દ્રવ્યોનો પ્રયોગ તે ખોરાક ઉપર ન થવાથી, ખોરાક એમ ને એમ રહેવાથી અકળામણુ, અતિસાર, કોલેરા, આમાજીર્ણ, અમ્લ-પિત્ત, આઘમાન, તૃષ્ણા, ઉલ્લી વગેરે વ્યાધિ થાય છે, અને વખતે હૃદયશૂન્ય પણ થાય છે. જે ઉપર જણાવેલા ઉપદ્રવ ન થાય, અને ખોરાક જમ ને તેમ હોજરીમાં રહે તો તે અત્યાહારીનું મૃત્યુ કરે છે, પણ કુદરતનો એવો નિયમ છે કે નિરપયોગી કચરો શરીર-માધી કહાડી નાખે છે. અયોગ વર્તનવાળા પ્રાણીને દુઃખ ભોગવવું પડે છે.

ઝોણું ખાનારને શરીરની ધાતુ વિગેરે અવયવોનું ધર્પણ અને શોષણ થઇ દુર્બળતા આવે છે તેથી જીર્ણીકર, કબજીઅત, હૃદયરોગ વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. ઋતુને અનુસરીને અને પોતાની પાચનક્રિયાને માફક આવે તેવો ખોરાક લેવાથી શરીરને સુખાકારી રહે છે. કેટલાક પદાર્થો એવા હોય છે કે ખારે માસ સાત્ત્વ રૂપ થાય અને કેટલાક પદાર્થો એવા હોય છે કે ક્વચિત સાત્ત્વ રૂપ થાય. માટે ઋતુ, દેશ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને ખોરાક લેવો જોઈએ. દુર્બળ મનુષ્યોને અને જાત મહેનત ન કરનારાઓને ખારે અન્ન પચતું નથી તો તે-ઓએ પોતાને પચન થાય તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

ખારે માસ હિતરૂપ મનાતા પદાર્થોમાં ઘડુ, મગ, તુવેર, ચોખા, ચણા, વટાણા, તાદળજો, પરવળ, સફરજન, દાડીમ, નારંગી, સાકર, ગાયનું દુધ, ધી, મોળી છાશ, આદુ, ધાણા, જીરું, કાશ્મીર, વિગેરે. તો કવચીત હિતરૂપ અને કવચીત અહિતરૂપ જેમ બાજરી, ચણા, કાંગ, બાંટી, કોદરી, ચોળા, મઠ, વાલ, મોગરી, મુળા, ગાજર, રીંગણાં, ગુવાર, કકોડાં, ચીબડાં, શુકવણીના શાક, કેળા, જમફળ, શેતુર, પીંડુ, ખોર, આખલી, કાચી કેરી, ગોળ, ખાડ, ભેશનું દુધ, ધી, છાશ, દહીં, મરચાં, મરી, લવીંગ, આખલી, વિગેરે પદાર્થો એક ઋતુમાં માફક આવે અને બીજી ઋતુમાં ન આવે. વળી દહીં અથવા છાશ વર્ષામા હિતરૂપ અને શરદ ઋતુમાં શરીર બગાડે બાજરીનું પણ તેમજ થાય. કેળાં ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ઠીક ગણાય પણ વર્ષા ઋતુમાં ભારે અને વાયડા પડે, માટે પદાર્થોના અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળપણા ઉપર લક્ષ રાખી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ખોરાક લેવાને માટે જેમ ઋતુ, દેશ અને પ્રકૃતિ ઉપર લક્ષ રાખવું જોઈએ, તેમ પ્રાચનક્રિયા ઉપર પણ અવશ્ય લક્ષ રાખવું જોઈએ. અકરાતીઆપણું કદી પણ ન કરવું જોઈએ. ઘણાખરાં એમ સમજે છે કે વિશેષ ખોરાક લેવાથી બળ રહે છે અને સ્ત્રીઓમાં તો તેવી પૃથા વિશેષ ચાહે છે. તેના લીધે નાના બચ્ચાંને અન્ન પચતું નથી, અને પેટ ગાગરની માફક મોટું થાય છે. વળી તેઓ ગભ્યા પદાર્થ વિશેષ ખવરાવે છે તેથી બચ્ચાની પાચનક્રિયાની નબળાઈથી હાથ પગ દોરડી જેવા, પેટ મોટું અને ઝાડાના ઉપદ્રવથી પીડાય છે. ધરનો પુરૂષ વર્ગ કદી સમજી હોય અને કહે કે બચ્ચાને વિશેષ ન ખવરાવવું તો વળી તેમના ધર્મ પત્ની કહેશે કે તમને શી ખબર છે ? ખાધા વગર તે કાંઈ બચ્ચા મોટા થાય. એમ તેઓની અજ્ઞાનતાને લીધે પોતાની ટેવ છોડતાં નથી તેથી બાળકોની દુર્દશા

થાય છે. ધણા ખરો વર્ગ જ્ઞાતિ ભોજનને દીવસે સવારથી ભુખ્યો રહે છે અને સાંજે બહુ દાખી દાખીને ખાવાથી ત્રણ દિવસ સુધી અજીર્ણ રહે છે. તેવાં મનુષ્યો એવું સમજે છે કે એટલું અનાજ ઘરમાં બચશે પરંતુ તેવા મનુષ્યો મૃત્યુ પાસમાં જલદી કસાય છે.

ખોરાક નિયમિત વખતે અને ચાવી ચાવીને ખાવો જોઈએ, તેથી પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન મળવાથી જલદી પાચન થાય છે અને શરીરનું પોષણ સારૂ થઈ નીરોગી સ્થિતિ કાયમ રહે છે.

ધણાખરા સ્ત્રી વર્ગમાં પરસ્પરની ઇર્ષ્યાથી પુરૂષ વર્ગ બહારથી ઘેર આવે કે ઘરમાં સાસુ વહુ કે નણુંદ ભોજનમનો કલેશ સંગતોજ હોય. આથી ઘરના દરેક માણસોના ચિત્તના કલેશને લીધે ખોરાક ખરાબ રધાયલો હોતો નથી, તેમ ઉંચ મને ખોરાક ક્ષેવામાં આવે તે તેથી પણ પાચનક્રિયામાં બગાડ થાય છે. તેમ અનેક પ્રકારનાં દુર્વ્યમનોથી ખોરાક ક્ષેવાના વખતમાં ફેરફાર થાય તો શરીરને નુકશાન કરે છે. જેમ દાડ પીનાર પોતાના ખાવાના વખતનું ભાન ન રાખતા બેભાન સ્થિતિથી ફરવામાં કે વાતોના ગપાટામાં ચડેલા હોય છે એમ પોતાનો વખત ગુમાવી, તેમજ સર્વ પ્રકારના નીસાવાળાં જ્ઞાની પાચનક્રિયા બગડેલી હોવાથી યોગ સમયે ક્ષુધા પ્રદીપ્ત થતી નથી. અને ખોરાકનો ઉપયોગ થતો નથી, કદાપિ થાય તો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી ભાગ નિષ્ફળ જાય છે.

ખોરાકનો ઉપયોગ પોતાના નિયમિત વખતે કરવો જરૂરનો છે. આપણામાં ખોરાક ક્ષેવાનો વખત ચરેરાસ દિવસમાં ત્રણ વખત નક્કી થએલો હોય છે અથવા ધણાખરો વર્ગ બેવાર જમે છે. જેનોમાં જેમ સાંજે વહેલું વાળુ કરવાનો રીવાજ છે તો તેઓમાં સવારે ખાવાનો રીવાજ વહેલો હોય છે. બીજો વર્ગ બપોરે અગ્નીઆરથી બાર સુધીમાં જમે છે તો તેઓ રાત્રે આઠથી નવના ચરસામાં ભોજન લે છે.

ખોરાકનું સાધારણ માપ.

સહવારે	અપારે અન્ન લોજન	સાંજે લોજન
દુધ શેર ૦૧	ધાંડુનો આટો શેર ૦૧	ખીચડીચોખા શેર ૦૧
	ચોખા શેર ૦૧	દાળ શેર ૦૧
	દાળ ૦)~	ધી ૦)~
	શાક ૦)~	દુધ શેર ૦૧
	ધી અધાળ.	

આ માપ સામાન્ય બતાવ્યું છે, સિવાય કોઈનો ખોરાક વધારે હોય છે અને કોઈનો તેથી ન્યૂન હોય છે પણ સરેરાસ ઉપર પ્રમાણે મહેનતુવર્ગમાં પોણાશેરથી શેર અન્ન અને શ્રીમતોમાં પાશેરથી અર્ધો શેર અન્ન જોઈએ છીએ. દુઠ્ઠાણમાં પચે તે પ્રમાણે અને માફક આવતા પદાર્થ ખાવા જોઈએ.

શરીરના પોષણ અર્થે સ્થૂલ, દ્રવ અને ગૅસ, આ ત્રણે પદાર્થોની ઉપયોગ કરવો પડે છે. સ્થૂલ પદાર્થોથી શરીરના સ્થૂલ તત્વોનાં પોષણ થાય છે. દ્રવ પદાર્થોથી દ્રવરૂપ તત્વનું અને ગૅસરૂપ પદાર્થથી શરીરગર્ભગત રહેનાર ગૅસનું પોષણ થાય છે. એટલે ગૅસ (હવા) દ્રવ (પાણી) અને સ્થૂલ અન્નાદિ વર્ગના પદાર્થોની ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો જરૂરનો છે અને તે ઉપયોગથી આપણે જીવીએ છીએ એમ સિદ્ધ થાય છે.

રસ:—પદાર્થોમાં પટરસ છે. તેમાં એક એક રસ બળે ભૂતના મીઠાણથી ઉદ્ભવ થએલો છે.

૧. પૃથ્વી તથા જળ તત્વના અધિકપણાથી મધુર રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૨. પૃથ્વી તથા અગ્નિ તત્વના અધિકપણાથી ખાટા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૩. જળ તથા અગ્નિ તત્વના અધિકપણથી ખારા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૪. આકાશ તથા વાયુ તત્વના અધિકપણથી કડવા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૫. અગ્નિ તથા વાયુ તત્વના અધિકપણથી તીખા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૬. પૃથ્વી તથા વાયુ તત્વના અધિકપણથી તુરા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

રસ લક્ષણુ:—જે રસ મોંમાં લીંપાઈ જાય, રસના ઇંદ્રિ જેથી પ્રસન્ન રહે તથા જ તુચ્છને જે પ્રીય હોય તે મધુર રસ કહેવાય. જેના ખાવાથી મોંમાં પાણી છુટે, રૂવા ઉભાં થાય, દાત અંબાઇ જાય, આખ બ્રમર સકુચિત થાય તે ખાટો રસ. જેના યોગે મોંમાં લાળ ઝરે, ગાલ ગળામાં દાહ કરે અને અન્ન ઉપર રૂચી ઉપજવે તે ખારો રસ જેના યોગે મોં સ્વચ્છ થાય તથા સ્વાદ પારખવાની જીભની શક્તિનો નાશ કરે તે કડવો રસ. જે રસના ઉપયોગથી જીભના અગ્ર ભાગે ચમચમાટ થાય, આખ, નાક તથા મોંમાંથી પાણી ઝરે; ગાલ જીભ અને ગળુ બળે તે તીખો રસ. જેના યોગે જીભ જડ જેવી થાય, કઠમાં રહેલી રસવાહીનીઓના રસ્તા રોકે તે તુરો રસ કહેવાય છે. આ રસમય પદાર્થોના યોગ ઉપયોગથી આ રોગ રહે છે. અતિ યોગથી શરીર બગડે છે તેથી તે રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થો તે રસના પેટામાં બતાવવા જોઈએ.

મધુર રસની પ્રાધાન્યતાવાળા ખાદ્ય પદાર્થ:—ધાતું, બાજરી, ચણા, ચોખા, ચણે, મગ, અડફ, વટાણા, મશુર, જવ, કુરી, તુવેર, મઠ, સામો, બંટી, રાજગરો, કોદરા, કાંગ, જુવાર, દુધ, ઘી, સાકર, ગોળ, ખાડ, ખજુર, મીઠો લીંબડો, કેળાં, કોળુ, વાલોળ,

કાળીંગડાં, પરવર, પંડોળાં, ઝાલર, મક્કાં, ગવારફળી, ગીસોડાં, મીઠાં, તુરીયાં ડોડાં, દુધી, સાંગરીઓ, ભીંડા, ચોળા, તડયુચ, મહુડાં, સુરણ, રતાળુ, અળવી, બઢાટા, તાંદળજો, દ્રાક્ષ, ટોપર, રાયણાં, આરીયુ, ચારોળી, બદામ, પીસ્તા, અખરોડ, પાકી કેરી, જામફળ, દાડીમ, નારંગી, સફરજનું, અજીર, જરદાળુ, કાળુ, મીઠા લીંચુ, ગાજર, શકરીઆ, મગફળી, શીંગોડા, ગુદા, ગુદ, વરીયાળી, તલ, મધ વિગેરે.

આ મધુર રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થોમાં કેટલાકમાં અનુરસ પણ છે તે કોષમાં વિશેષ અને કોષમાં ન્યૂન છે. જેમ નારંગી મધુર અને ખાટી એટલે ખટમધુરી હોય છે તેવી પ્રાધાન્ય રસના પેટામાં તેના અનુરસને અનુસરી પદાર્થમાં શરીરને પોષણ કરવાની શક્તિ રહેલી હોય છે.

અમ્લ રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થો:—લીંચુ, આંબલી, કોકમ, કાચી કેરી, કોદા, હાથ, કોઠીમડા, ટામેટા, ખોર અને દહીં.

આ રસમય પદાર્થમાં પણ અનુરસના મેળ પ્રમાણે ગુણમાં ફેરફાર હોય છે.

તીખા રસવાળા પદાર્થો:—રાઇ, મરચા, મરી, હીંગ, સવા, એલચી, લવીંગ, તજ, રીંગણા, સરગવો, કુદીનો, અજમો, મુળા, સુંદ, લસણ, ડુગળી અને સરસવ.

તીખા રસમય પદાર્થમાં પણ બીજા રસ ઓછા વત્તા હોય તે પ્રમાણે તેઓના ગુણ હોય છે.

કષાય રસવાળા પદાર્થો:—હળધર, જીરું, શાહજીરું, જામફળ, જાવંત્રી, કકોડા, કેશર, આમળા, સોપારી, બીલા અને કોથમીર.

આ પદાર્થોમાં પણ બીજા રસ ઓછા વત્તા હોય તે પ્રમાણે તેમના ગુણ હોય છે.

હ્રાર રસના પદાર્થ:—મીઠું, સેંધાલુણ, સાજીખાર અને પાપડખાર.

• **કડવા રસના પદાર્થ:**—મેથી, કારેલાં અને વાડકારેલાં.

આ સર્વ જનસમાજને હમેશની ખાદ્ય વસ્તુઓ છે અને એમના પ્રાધાન્ય રસના પેટામાં જે તે પદાર્થ ગોઠવ્યા છે પણ અનુરસ સર્વમાં રહેલા છે. જેમ સુંક તીખી છે અને પેટામાં ગળી પણ છે.

ખોરાક લેનાર વર્ગના ત્રણ વિભાગ થઇ શકે છે—શ્રીમત, ગરીબ, અને મધ્યમ. શ્રીમતોના ખોરાક ઉચ્ચ વસ્તુઓના હોય છે, મધ્યમના મિત્ર અને ગરીબના હલકા અન્નના ખોરાક હોય છે. ઉપરના રસ-યુક્ત પદાર્થોના ખોરાકમાં યોગ ફેગ્દાર કરીને ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેમ ઘઉંના રોટલા, રોટલી, કસાર, લાડુ, શીરો અને પુરી થાય અને તે કરવામાં જોષ્ઠતા ખીજ પદાર્થ, પાણી, સાકર, ગોળ કે ખાડતુ મિશ્રણ કરવામાં આવે તેથી જેવા તેવા આપેલા યોગ પ્રનાણે ખોરાક પચવામાં ભારે કે હલકો ગણાય છે ભારે અને હલકા પણ પદાર્થની બનાવટ ઉપર આધાર રાખે છે. હલકા જતદી પચે છે અને ભારે અન્ન પચવામાં વાર થાય છે

દરેક પદાર્થ જુદી જુદી ઋતુમાં પાકે છે. ઘઉં, જવ વસતઋતુમાં, ચણો ગ્રીષ્મઋતુમાં, કડોળ અને જાર શીશીરઋતુમાં, બાજરી શરદમાં; વર્ષાઋતુમાં તુરીયા, કકોડા, આરીયા, ફેરી, ગ્રીષ્મઋતુમાં મુળા, મોગરી, મેથી, રીંગણા, હેમતઋતુમાં એમ પાક જે તે ઋતુઓમાં થતો ઓળખવાની જરૂર છે કારણ ઋતુમાં ફેરફાર થયે વાતાવરણ બગડે તે વખતે તેના ઉપયોગનું જ્ઞાન થાય છે.

મોટા શહેરોમાં ઘણીખરી વસ્તુઓ ખારે માસ મળતી હોવાથી ઉપયોગમાં આવે છે. ખપતને લીધે તે વસ્તુઓ ખારે માસ વાવેતર થતું રહે છે તેથી દરેક વસ્તુ મળે છે. તે વસ્તુઓ હિતકર અગર

અહિતકર ગમે તે હોય તેનો જો ઋતુઅનુસાર ઉપયોગ કરવામા ન આવે તો તેથી શરીર બગડે છે.

વધુ ઉપવાસ કરનારનુ શરીર ઘસાધને અત્યાહારી ને અશુભ્ધ થાય, તેમજ રેચક પદાર્થ ખાનારની આંતરડાંની ગ્રાહક શક્તિ મંદ પડી જાય, તો તીખા પદાર્થ ખાનારને પિત્ત વધી જાય, મધુર પદાર્થ ખાનારને મેદ વધી જાય અને ખાટા ખારા પદાર્થ ખાનારની ધાતુઓ નિર્બળ થાય એમ એક એક રસવાળા પદાર્થના અતિ યોગથી થાય. જે પદાર્થ વિશેષ ખવાય તેના અણુ શરીરમાંના તેના જાતિગુણના અણુમય તત્વને પોપણુ આપે પણુ વિજાતીયને નહિ, તેથી વિજાતીય તત્વોનું પોપણુ ન થાય માટે ઉપયોગ વિરૂદ્ધ પદાર્થ ભક્ષણુ કરવા ન જોઈએ.

દરેક પદાર્થની બનાવટોનો ખાવામા, પીવામા, ચાટવામા અને કાકવામાં એમ ચાર પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. કેટલીક વસ્તુઓ મોજ-શોખથી ખાવામા આવે છે અને કેટલીક જરૂર રસને અર્પણુ કરવા લેવાય છે તથાપિ તેની અનિયમિતતા ઉપર જવાથી તેમ પ્રકૃતિ અને ઋતુ વિરૂદ્ધ પદાર્થના ભક્ષણુથી જરૂર શરીર રોગી બને છે.



વનસ્પતિજ વર્ગ.

અનાજ તેની બનાવટ અને તેના ગુણદોષ.



હુઃ—મધુર રસ પ્રાધાન્ય, પિત્તવાતનુ શમન કરનાર, કફ વીર્યાદિ ધાતુઓને વધારનાર, બળપ્રદ, ચીકણા મળ ઉતારનાર, કાતિ વધારનાર અને પચવામા ભારે છે. ઘડુની ત્રણ જાતિ છે:—ધોળાઆ, કાઠા અને વાછાઆ આ ત્રણે જાતિ એકબીજાથી

ભારે છે તેની બનાવટો દળી અથવા ભરડીને થાય છે અને તે પચવામા હલકી કે ભારે ગણાય છે. રોટલી હલકી અને જલદી પચે છે તે કરતા કંસાર, લાડુ, દળ, સુખડી, મોહનદાર, મોતીચુર અને માલપુઆ વિગેરે પચવામા વિશેષ વખત લાગે છે. શેવ અને પુરી રોટલી કરતા મોડા પચે છે તેમ જાડા રોટલા જલદી પચી શકતા નથી, અને પીડ લાવે છે. બાખરી પણ રોટલાના જેવીજ ભારે ગણાય છે, પુરણપોળી પણ પચવામા ભારે છે. વળી નસાલાવાળી રોટલીઓ અને પુરીઓમાં ઘડુના પુષ્ટિકર ગુણમા ફેરફાર થાય છે, કારણ તેના અંદર મસાલો મળેલો હોય છે.

* અનાજમા બે પ્રકારના વીર્ય છે. શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય. તે વીર્યવાળા અનાજ પોતાના પાક કાળમા પોતાના વીર્યની અધિકતાવાળુ હોય છે, અને જુનુ થયા પછી તે વીર્યની ઓછાશ તેમા થાય છે. જેમ નવા ઘડુ કફ કરે, અને જુના ઘડુ ન કરે નવી બાજરી પિત્ત કરે એટલે ગરમ પંડ પણ જુની તેવી પડતી નથી નવા ચોખા વાસુ કરે પણ જુના ચોખા કરતા નથી. એટલે તે પચવામાં હલકા હોય છે.

બાજરી:—મધુર, રસમાં ઘડું કરતાં ઓછી અને ક્ષારમાં ખરાબર હોવાથી ઉષ્ણવીર્ય છે. તેનો પૌષ્ટિક ગુણ ઘડું કરતા ઉતરતો છે તથાપિ ઘડું જેને ધૃતાદિ મેળવવાની સવડ હોય તેને ઉપયોગના છે. તેમ ન કરવામાં આવે તો ઘડું હોજરીમાં અબળાય છે અને રસપડને ધગ્ગ કરે છે, પણ બાજરી તો ગરીબ વર્ગનો કિમતી ખોરાક છે, ધૃતાદિના યોગ વગર પણ લેઈ શકાય. ઉષ્ણ છતાં પણ તેના કોષવાળાને ઘણું કરી નુકશાન કરતી નથી. તેમજ ગરીબ વર્ગમાં બાજરીના ઉપયોગ સાથે દુધ કે મોળી છાશ મળે છે તેથી ઉષ્ણ પડતી નથી. તે પચવામાં ઘડું કરતા હલકી છે પણ કમજીર કરે છે. તેની બનાવટો દળાને કે ભરડીને થાય છે જેમ દશમી, રોટલા, ભરડકું, ઘેશ, ખીચડી વિગેરે તેમા ખીજી જોડતી વસ્તુઓનો યોગ બનાવટ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

ચોખા:—ડાગરના ઘણા ભેદ છે. તેમા વરી, કમોદ, વાસી અને સુતરશાળ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પૌષ્ટિક ભાગ વરીમા વિશેષ રહેલો હોય છે પણ પચવામા ભારે અને સહેજ વાયુ કરે છે તેમજ ગરીબો શિવાય ગૃહસ્થોમા તેનો ઉપયોગ થતો નથી. સર્વ જાતના ચોખા રમ અને પાકમા મધુર હોઈ સિન્ધ અને પૌષ્ટિક છે. તે પચવામા હલકા હોવાથી બાપેશો અને અધ્ધ મળે ઉતારનાર છે. તેમા અનુરસ સહેજ તુરો છે તે શીતવીર્ય, તૃપા, ત્રીદોષહર અને મૂત્રલ છે.

ડાગરમાથી ચોખા કઠાડવામા આવે છે અને સર્વ ડાગરોનો પાક શિશિર ઋતુમા ઝોટલે કાર્તક તથા માગશર માસમા થાય છે. નવા ચોખા પચવામા ભારે અને વાયુ કરે છે જુના ચોખા મદાગ્નિવાળાને સદા સેવન કરના લાયક છે તેમજ સ્વાદે વિશેષ મધુર અને પિત્તવાતનુ શમન કરનાર તથા વીર્યવર્ધક છે. તેની બનાવટો પચવામાં હલકી અને ભારે એ પ્રકારની થાય છે.

કેશરી ભાત પૌષ્ટિક પણ પચવામા ભારે. મશાલેદાર ભાત ઉબ્જી-પિત્તની વૃદ્ધિ કરનાર, ઘેંશ તદન હલકી અને જલદી પચે પણ રો-ટલા પચવામાં ભારે પડે છે. શિવાય સાળેવડાં, મોળી શેવ અને ખીચડી તથા સાદો ભાત. એ પચવામાં હલકો છે. તેની કુલેર થાય છે તે પચી શકતી નથી. જલેખીમા પણ ચોખાનો લોટ આવે છે. ભાતના સયોગમાં દુધનો ઉપયોગ કરી દુધપાક અને છે તે પણ પચવામા ભારે છે. શિવાય સાદો ભાત કે ખીચડી અથવા ઘેશ ને દુધનો ખાવામા ઉપયોગ કર્યાથી તેનો પૌષ્ટિક ગુણુ વધે છે અને જલદી પાચન પણ થાય છે ભારે બનાવટો પચી શકે નહિ તો તેથી ઝાઝા પણ થઈ આવે છે. વગી ચોખાની ગુદી ગુદી બનાવટો પ્રમાણે તેના ગુણુનુ રૂપાંતર થાય છે. હમેશના ખોરાક તરીકે ચોખાનો ભાત અને ખીચડીની બનાવટમાં ઉપયોગ થાય છે.

નાનો ચણા—મધુર, પૌષ્ટિક અને પેટામા રહેજી તુરે તથા ક્ષારયુક્ત છે. તે પચવામા હલકો, ઉબ્જી અને કામપ્રદ છે તેનો ઉપયોગ ગરીબોમા વિશેષ થાય છે. તે દસ્તની કબજીઅત કરે છે. તેની બનાવટ ખાંડીને તાદળા કહાડવામાં આવે છે. તેની ખીચડી, તાદળા અને ઘેશ કરવામા આવે છે. આ ત્રણે બનાવટો પચવામા હલકી છે. તેની ખીચડીના અદર મગની દાળ નાખવામાં આવે છે અને છાશના યોગે ઘેશ કરવામા આવે છે. તેનો દુધ સાથે ઉપયોગ કરવાથી પૌષ્ટિક ગુણુમા વૃદ્ધિ થાય છે.

કાંગા—મધુર રસયુક્ત, પેટામાં તુરે અને ક્ષાર રસવાળી, મળને ઉતારનારી, પૌષ્ટિક ગુણુમાં ચણા કરતાં ઉતરતી, તેને દળી ચાળી ગરીબ વર્ગે રોટલા કરે છે તેમ ખીચડી અને ઘેશ કરવામાં આવે છે. તે ચણા કરતાં ઠંડી અને પચવામા તદન હલકી છે.

ખંટી—મધુર, પેટામાં તુરે રસ અને પૌષ્ટિક છે. તેની લાંદળા

કહાડી ખીચડી અને ઘેંશ કરવામાં આવે છે અને દુધ કે મોળી છાશના યોગે ખવાય છે. તે મળને ખાંધનારી, પૌષ્ટિક અને શીતલીય તથા પચવામા હલકી છે. ગરીબ લોક તેના રોટલા કરીને પણ ખાય છે.

કોદરો:—મધુર, તુરા, અને પૌષ્ટિક, તેના અદરથી કોદરી કહાડી તેની ખીચડી થાય છે તે પચવામાં હલકા છે.

ખાવટો:—ઉણુ, મધુર અને ક્ષારયુક્ત; તેના રોટલા થાય છે. તે કબજીઅત કરે છે. હર્ષવાળાને તે સારો નથી.

જુવાર:—ઠંડી, મધુર, હલકી, રૂક્ષ, અને પૌષ્ટિક, જરમા ખાજરીના જેવાજ પોપણુના તરવે છતાં પણ શીતલીય હોવાથી પેટમાં વાયુ કરે છે તો પણ તેના કોદાવાળાને સાત્મરૂપ થએલી હોય છે. ગરીબ વર્ગ જુવાર ઉપર પોતાનો નીર્વાહ કરે છે. તેની ખનાવટ રોટલા અને ઘેશ થાય છે પચવામા રોટલા કરતા ઘેશ હલકી છે. જેમને ખાજરી ન સદતી હોય અને ઘણું ખાવા લાયક સ્થિતિ ન હોય તેવા ગરીબ વર્ગે જુવારનો ઉપયોગ કરવો ઠીક ગણાય. કારણ ખાજરી પિત્તવાન ઉપજાવે છે જુવાર તેથી ઉલટો ગુણ ધરાવે છે.

મગ:—મધુર, હલકા, ઠંડા, મળ ઉતારનાર, કફપિત્તહર, નેત્રને હિત પણ હોજરીમા સહેજ વાયુ કરે છે તોપણ કડોળના વર્ગમાં ઉત્તમ છે. તેની ખનાવટમા તેની દાળ થાય છે, તેમ આખા ખાદવામા આવે છે કે તેનો શેકીને પણ ઉપયોગ થાય છે. આખા મગની ખનાવટ કરતાં તેની દાળ પચવામા હલકી છે. તેની પનોળી થાય છે તેમ તેની મોળી અને મસાલાવાળી દાળ કરવામા આવે છે, તેમ ચોખા ભેગા નાખી તેની ખીચડી કરવામા આવે છે. તેના ઝોસામણુની કઠી થાય છે. મસાલાયુક્ત મગની ખનાવટો જેમ પાપડ વિગેરેમાં મસાલાના યોગ પ્રમાણે મગના ગુણ અને વીર્યમાં ફેરફાર થાય છે.

તુવેર:—મધુર, તુરી, પૌષ્ટિક, ભારે, રચીકર, આહી, ઠંડી, ત્રિદોષહર પણ આમાશયમાં સહેજ વાયુ કરનાર છે. તેને આખી બાણી મોળા અને મશાલેદાર તેના ટોઠા કરવામાં આવે છે, તેમ તેને પલાળી રાખી ફેલી તેની દાળ થાય છે. લીલી તુવેરોના દાણાનું શાક થાય છે. તેને ભરડી દાળ બનાવવામાં આવે છે. તેની મોળા અને મશાલેદાર દાળ તથા ઓસામણની ઠંડી થાય છે. દાળ કરતા તેના થએલા કટકાઓને એટલે કોરમાની ગડીઓ કરવામાં આવે છે. આ પદાર્થને અમ્લ અને તીક્ષ્ણ પદાર્થોના યોગ આપી બનાવટો કરવામાં આવે છે તેથી સ્વાદિષ્ટ બને છે, અને તેનો વાતકર ગુણ નષ્ટ થાય છે.

અડદ:—મધુર, અતિ પૌષ્ટિક, વીર્યવર્ધક, તૃપ્તિદાયક, મૂત્રલ, મળને જુદો પાડનાર, ધાવણુ વધારનાર અને ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરનાર છે. તેની બનાવટ વીયાએલી બેસના ખરેટામાં તે દાળ પલાળી તેના પણ અડદીઆ લાડુ કરવામાં આવે છે, તેમ તેને ભરડીને દાળ થાય છે અને દળીને પાપડ થાય છે. તે પચવામાં બહુ ભારે છે. અડદીઆ લાડુનો ઉપયોગ શીઆળામાં થાય છે. તેનાં વડા કરી ખાવામાં લેવાય છે. મધ્યમ, ગરીબ અને જ્યાં પાક વિશેષ થાય છે ત્યાં દાળ વિશેષ કરવામાં આવે છે. તે પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને અને મદ જઠરાગ્નિવાળાને ઉપયોગના નથી. તે પચવામાં બધા અન્ન કરતાં વિશેષ ભારે હોવાથી તેનો પાચનક્રિયામાં થએલો રસ પ્રસૂતા સ્ત્રીઓના ધાવણુને ભારે બનાવે છે. તેથી તેમનાં બચ્ચાંઓને તે ધાવણુ પચી શકતું નથી. નખળા બાધાવાળા મનુષ્યોને પણ તે પચવામાં બહુ ભારે પડે છે, તેમ કબજબંધ કરનાર છે. અડદના જુવાર મીશ્રીત રોટલા થાય છે તેને અડદાળુ કહે છે.

અણા:—મોટા ચણા મધુર, પૌષ્ટિક, હલકા, ઠંડા, રક્ષ, રચીકર, વર્ણસુધારક અને શક્તિવર્ધક છે. તેની દાળ થાય છે તેમ તેના આટાનું

શાક અને કઢીમાં મિશ્રણ થાય છે. દાળ પુરણુપોળીમાં નાખવામાં આવે છે તેમ પંચકૃષ્ણીની દાળની બનાવટમાં પણ પડે છે. તેનો આટો ભજ્યાં, શેવગાદીઆ, મોતીઆ લાડુ, છુંદીના લાડુ, દળ વિગેરેમાં આવે છે. તેને શેકીને આખા ચણા મોળા કે મસાલેદાર અથવા સાકર ચડાવીને બનાવાય છે. તેને જેવા પદાર્થોના યોગ અપાય તેવા મિશ્રણ પ્રમાણે ગુણુ ફરી જાય છે અને તેથી તેની બનાવટો ગરમ અને ઠંડી એમ બે પ્રકારની બને છે. તે વાતકર હોવાથી પેટમાં વાયુ કરે છે અને ઝાડો થઇ આવે છે, તેમ મસાલાના મિશ્રણથી વિશેષ સેવન કરવાથી પિત્ત વધે છે અને હોજરીમાની ગ્રાહક શક્તિને બગાડે છે અને એવી બનાવટો ઉનાળા જેવી ઋતુમાં અવશ્ય ગરમ પડે છે અને તેથી મૂત્ર કૃચ્છ તથા ઉનવા થાય છે.

મઠઃ—મધુર, તુરા, આહી, રૂક્ષ, હલકા, ઠંડા તથા વાયુ કરે છે તેથી પાચનક્રિયામાં અપાન વાયુની અતી વૃદ્ધિ કરે છે. તેની દાળ થાય છે તથા દળીને રોટલા થાય છે. તેનાં મઠીઆં થાય છે તેમજ તેને આખા શેકીને કે બાફીને વધારીને ખવાય છે. ગરીબો તે ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે અને તેને એકલા કે જવ મીશ્રીત રોટલા કરી ખાય છે.

ચોળાઃ—મધુર, તુરા, ભારે, મળ ઉતારનાર, રૂક્ષ, વાયુકર, રૂચીકર અને ધાવણુની વૃદ્ધિ કરે છે, પચવામાં વાર થાય તેમ છે તેની દાળ કરવામાં આવે છે. તેમ આખા બાફીને કે શેકીને ખવાય છે. ગરીબ વર્ગ તેની દાળ ખીચડીમાં નાખે છે. તેની શોંગોતુ શાક થાય છે.

વાલ અથવા ઝાલરઃ—મધુર, તુરા, ભારે; રૂક્ષ, વાતકર અને હોજરીમાં પચતા વાર થાય છે. તેથી મદાગ્નિવાળાને ઝાડો થઇ આવે છે અને પાચનક્રિયા બગડે છે. તેની દાળ થાય છે, આખા

પલાળી રાખી ફેલી દક્ષણી લોકો તેની આમટી કરે છે, તેમ આખા બાકીને તેનું શાક પણ થાય છે. મીઠાનીઓમા તેની પાપડીઓના ઉધેલીઓ પાડી તેલ સાથે ખાવામાં આવે છે તેમ તેના લીલવાનું શાક થાય છે. તે ઉબ્બુ અને વીર્યનો નાશ કરનાર છે.

વટાણા:—મધુર, પૌષ્ટિક, રૂચીકર, રૂક્ષ, આહી, બળવર્ધક, પિત્તશામક અને પેટમા વાયુ કરનાર છે. વિશેષ ગુણ ચણા પ્રમાણે.

મશુર:—મધુર, પૌષ્ટિક અને બળ આપનાર છે. તે બારે હોવાથી પાચનક્રિયામા પચતા વાર થાય છે. તેની દાળ થાય છે.

જવ:—મધુર, પેટામાં ક્ષાર રસયુક્ત, પૌષ્ટિક, રૂક્ષ, પચવામાં ઘડું કરતા હલકા અને શક્તિ આપનાર છે. તેની રોટલી થાય છે તથા તે માદા માણસોમા પથ્ય તરીકે વપરાય છે. અડધા જવ અને અડધા ઘડુના ભેગા મિશ્રણને ખેરડ કહેવામા આવે છે. તેની પણ રોટલી થાય છે, તેમ જવના વિવિધ પ્રકારના દારૂ અને છે, તેમ જવ અને ઘડુના સત્વ કહાડવામા આવે છે

મકાઈ:—મધુર, પૌષ્ટિક, રૂક્ષ અને પેટમા વાયુ કરનાર છે. તેના રોટલા થાય છે ગરીબ વર્ગ તેનો કસાર અને માલપુઆ બનાવે છે. તેની ઘાણી શેકીને ખવાય છે અને તેને મસાલાનો યોગ આપવામા આવે છે.

સામુદાણા:—મધુર, પૌષ્ટિક, સ્નિગ્ધ, આહી, નિરોગાવસ્થામાં પણ સામુદાણાનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. વૈષ્ણવો એકાદશી જેવા ઉપવાસના દિવસે દુધ સાથે કાજી કરી પીએ છે. તે રોગીઓને પથ્યરૂપ છે.

રાજગરો:—મધુર, તુરો, ઉબ્બુ, આહી અને કમજબત કરનાર છે. તેનો ઉપવાસાદિ વ્રતોમા ઉપયોગ થાય છે. તેને દળાને

શીરો, પુરી અને શેકીને ધાણી કરે છે. તે પચવામાં હલકો છે.

સામા:—મધુર, પેટામાં તુરો, કળજઅત કરનાર અને પચવામાં હલકો છે. વર્ષાઋતુમાં સામા પાચમને દિવસે સ્ત્રીઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

કુરી:—મધુર, તુરી, ગુણુ કાગ પ્રમાણે. છપ્પનના દુષ્કાળમાં આનુવાવેનર વિશેષ થયું હતું અને ગરીબ વર્ગે તેની ઉપર નિર્વાહ કર્યો હતો.

કળથી:—મધુર અને શીતવીર્ય. તેના રોટલા થાય છે તેમ કમ્બુવાવડમાં તેને બાકી દોઢા કરી સ્ત્રી ખાય છે. આનો ગુણુ અરગટને મળતો દવાને માટે કહેવામાં આવે છે.



શાકવગ.



નાનમાં જન્મ મધુરાદિ રસોના આણુઓ ગાઢ વૃ-
થમાં રહેલ છે તેથી શરીરનું પોષણ થાય છે.
તેવાં મધુરાદિ આણુઓ શાકવર્ગના પદાર્થમાં રહેલા
નથી. તેથી શરીર પોષણ થતું નથી, તેમજ શાક-
વર્ગવાળા પદાર્થો કોઈ અમ્લ, કોઈ તુરા, કોઈ
તીખા, કોઈ કડવા અને કવચિત ગધુર રસોથી ભીષ્મીત અને પાણીનો
ભાગ તેમાં વિશેષ હોય છે, તેથી શરીરનું પોષણ થતું નથી, પણ
તેના અતિયોગથી પાચનક્રિયા બગડે છે. કોઈમાં તીખા ગુણુ વિશેષ
હોવાથી રક્ત દુષીત થાય છે તો કોઈમાં ક્ષાર અને પાણીનો ભાગ
વધારે હોય તેવા શાકથી હોજરી અને આતરડાની ગ્રાહક શક્તિ
બગડી જાય છે તો કોઈ શાક અતી ખાટા હોવાથી સાધાઓના
કંકને બગાડે છે.

દરેક શાક તેના અતિ ઉપયોગથી હોજરીની ગ્રાહક શક્તિ અને
પાચનક્રિયાને પોતાના અદર પાણીના રહેલા બહોળા પ્રમાણથી બગાડે
છે. શાકોના અદર મસાલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે એથી એમ
સમજાએ કે તે પાચક દ્રવોને મદદ કરશે પણ તે વિચાર ભુલ ભરેલો
છે, કારણ મસાલાવાળા પદાર્થોનાં આણુઓનો હોજરીમાં રસ થઈ
રક્તમાં મળ્યા બાદ તે ઉષ્ણવીર્યપણાને લેધ ધાતુઓને તપાવી દે છે.
તેમ પિત્ત વૃદ્ધિ થઈ રક્ત દુષીત થાય છે, અને શાકના અદર પોષ-
ણનું તત્ત્વ ન હોવાથી તેના રસોનું હોજરી અને આતરડામાંના પીંડોમાં
ગોષણુ થાય તો પેસાબ અને સ્વેદદ્વારાએ પાણીનો ભાગ બહાર
નીકળી જાય. પણ પોષણમાં ઉપયોગી થાય નહિ. તેમ જઠરમ અને

પિત્ત વજેરેનો તે શાકોના ઉપર હોજરી અને આતરડાના જે પ્રયોગ થાય તે નકામો જાય, અને તેથી બીજા પોષણકારક પદાર્થોને જોઈતા પ્રમાણમાં પુરો પડે નહિ તેથી પોષણ કરનાર પદાર્થ ધણુ અપકંચ સ્થીતીમા મળરૂપે નીકળી જાય. તેથી તેના અત્યાહારીએ શાકનો ઉપ-યોગ ઓછો કરવો જોઈએ.

લીલોતરી તદ્દન બંધ ન કરવી, કારણુ તે રક્તની ઉષ્ણતાનુ શોષણુ કરી રક્તપિત્તના વ્યાધિથી બચાવ કરે છે.

શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય શાકનું વર્ગીકરણ.

ઠંડાં.

તાદળજે	રેચક
બચવો અને ચીસ	રેચક.
કોખી	આહી
અળવી	વિશેષ પ્રમાણમા રેચક.
ગળજીલી	રેચક
દુધી	આહી.
કોળુ	રેચક.
ગલકા	પિત્તક
તુરીયા	વાયુકર
ગીલોડા	આહી અને વાતકર.
પડોળા	પિત્ત વાતકર
કાકડી	પિત્તહર, પાકી પિત્તકર.
ઠાલીંગડા અને તડમુચ	વાયુકર
વાલોળ	વાયુકર
ગુવાર	કફકર.
પટેટા	વાત કફકર,
રતાળુ	કફકર.
પોઈ અને સાગળીઓ	પિત્તહર.
શકરીઆ	કફકર અને ભારે.
ડોડી	કડી પિત્તહર.

ગરમ.

ટાકો	રેચક.
સવાની ભાજી	પાચક.
લુણીની ભાજી	પાચક.
સરસવની ભાજી	દીપક પાચક.
મેથીની ભાજી	દીપક રેચક.
મોગરી અને મુળા	પિત્તકર.
સરગવાની શીંગ અને ફુલ	દીપક પાચક
સુરણુ	પાચક અને પિત્તકર.
ગાજ	પિત્તકર વધારે પ્રમાણમા
ફુગળા	પિત્ત વાતકર વધારે પ્રમાણમા.
લસણ	પિત્તકર.
ચીભડા	ત્રીદોષકર.
માઠક ભાજી.	
અરીણના કુમળા	કબજીઅત કરનાર.
પાન અને કુણાં	
ગોલડા	

પુસ્તકના કદનું પ્રમાણ વધી જવાના બયથી દુઃકાણુમા રાકના નર્ગ પાડી અતાવ્યા છે. ઔષધરૂપે જે તે વ્યાધિના પથ્યરૂપે શાસ્ત્રમાં તેનું વર્ણન છે તેમ નવીન પદ્ધતિથી લખાએલ ગ્રંથોમાં પણ છે એમ ધારી પીછપેષણ કરવાની યોગ્યતા અમને ન જણાયાથી લાંબુ વિ-વેચન કર્યું નથી.

કેટલાક પાચક છે અને કેટલાક રેચક છે, કેટલાક કફક છે અને કેટલાક પિત્તકર છે, તેથી તેના વીર્ય અને ગુણ ઉપર શેવન કરનારે ખાસ લક્ષ રાખવું જોઈએ. પિત્તકર શાક દારદ ઋતુમા અને કફક શાક શીઆળામા તેમજ પિત્તવાતકર શાકો ઉનાળામા ઉપયોગમા ન લેવાં જોઈએ, કેમકે તેથી દોષ અને પાચનક્રિયા બગડે છે.

જે શાક કફકર છે તેના અદર પૌષ્ટિક તત્વ રહેલુ છે તોપણ અનાજ પ્રમાણે તેના ઉપર નીર્વાહ થઇ શકતો નથી. શાકો અથવા માછાઓમા મનાતા પદાર્થોનો ભાજી તરીકે ઉપયોગ થાય છે, તેમજ મુળા મોગરી અને ચીબડા જેવાં કાચા પણ ખાવામા આવે છે.

નુળા મોગરીનો હોજરીમા રસાયની શો કેરશર થાય છે કે તેથી અપાનવાયુની ગતિ બ્રષ્ટ થાય છે. આના અદરના પાણીમા સંચળની જાતિનો કોઈ ક્ષાર હોય એમ જણાય છે. તેની અદરના ઝંસનાં પરમાણુ ઝુટા પડી હોજરીમાથી મ્હોડાદારે ઓડકારના રૂપમાં બહાર નીકળતી હવામા નીકળે છે અને તેથી મુળા મોગરી ખાનારના ઓડકારમા દુર્ગંધ વધારે હોય છે.

ચૈત્ર વૈશાખમા નદી કીનારે પકાવેલાં ચીબડા પુષ્કળ આવે છે, તેનો ગળીબથી તે શ્રીમંત વર્ગ સુધીમા ઉપયોગ થાય છે. આ વ્યાપાર શ્રીષ્ઠ ઋતુ સુધી ચાલે છે. ઘણા ખરા તો ચીબડા ખાઈતેજ પેટ બરે છે, અને હોજરીમાં ચીબડાતુજ પ્રવાહી એકદું કરે છે તેથી જ઼઼

રસ ઝોછો થઈ જાય છે તેમ કૃષ્ણ પડવાથી ઉનવા થાય છે. પાચનક્રિયા અમડવાથી ઝાડો અને મરડો થઈ આવે છે.

પ્રાવર્ધમા કકોડા, તુગીઆ, વાયુકર તો હોય છેજ, તેમ વર્ધાઋતુથી વાતાવરણ બગડી હોજગી ઉપર માદી અસર થાય છે તો પણ તેના શોષીઓમા આવા શાક ખાવામા આવે છે તેથી પાચનક્રિયા બગડી મરડો અને ઝાડા થાય છે. બાદરવો એટલે શરફ ઋતુ એસના કાકડી અને આરીયાનું જેર વિશેષ હોય છે. આવું બક્ષણ પિત્ત તથા મેલેરીઆની હવાથી બગડેલા શરીરને બગાડવા વિશેષ સહાયક થઈ પડે છે. માટે ઋતુ પ્રમાણે ગુણુ દોષ જાણી શાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શાકની અદરના પાણીને બાળી નાખી ઝોઢું પાણી ગ્રહે તેમ કરવું જોઈએ. યોગ્ય પ્રમાણમાં તેલાદિમા તળી અને યોગ્ય પ્રમાણમા મસાલાયુક્ત કરી તેનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ કે તેને લીધે અનાજ ખાઈ શકાય છે પણ શાક વિશેષ ખાવા ન જોઈએ. પણ જો શાકના ઉપર ગુજરાત ચલાવીએ તો શરીર નબં નહિ અને ઉલટા રોગી થવાય. તેમ કાહેલાં બગડેલા શાક તપાસી તેનો ઉપયોગ કરવો, નહિ તો બગડેલા શાકથી આપણું શરીર પણ બગાડવાનુંજ. હિંદુઓ ઘણાખરા શાકની સુકવણી કરી રાખે છે અને તેના ગુણુ દોષ જાણ્યા વગર અથવા સડી ગયા હોય તોપણ જ્યારે જોઈએ ત્યારે ઉપયોગ કરે છે, પોતાની પ્રકૃતિ પિત્તવાત કે કફની છે તે જાણી તથા ઋતુઓના પરિવર્તનના વિચારપૂર્વક બાજીઓના ગુણુ દોષ જાણી માકક આવતાં શાકનો ખાવામા રીતિ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.



ફળ વર્ગ.



જાના બે વિભાગ થઇ શકે છે. સુકા મેવો અને લીલો મેવો. આ બે વર્ગ પૈકી સુકામા અશુર, જરદાલુ, કાશુ, અખરોટ, બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી; અને લીલા મેવામા કેળા, જામફળ, દાડમ, સફરજ દ, આખળાં, ખોર, જામુ, નારંગી, લીંચુ, કેરી વિગેરે.

બદામ:—સ્નિગ્ધ, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, વાતહર અને મધુર છે. તેનો પાક કરીને ખવાય છે, તેમ આચો કરીને ખાવામા આવે છે તેને શીયાળામાં વસાણાં તથા પાકમાં નાંખે છે. તે મગજ ઉપર પૌષ્ટિક અસર કરે છે. કડવી બદામ ઝેરી છે. તેનો ખાવામા ઉપયોગ થાય તો ઝેરી અસર થઇ મગજ નીપજે છે માટે બદામને હલકાદ ખાવાના પદાર્થમા મીશ્ર કરના પહેલા ચાખીને લેવી. તેને ગન્ધ પાણીમા પલાળી છોતરા કહાડી ઉપયોગ થાય છે અને તેના અતિ ઉપયોગથી ભારે પડવાથી જઠગનિ મદ પડી જાય છે અને બુધ્ધિ લાગતી નથી.

પીસ્તાં અને ચારોળી:—તે વસાણા અથવા પાકમા ન ખાય છે. તેમ બરફી, પેડા વિગેરે ઉપર પાથરવામા આવે છે. આ ત્રણે પદાર્થો દુધ સાથે પણ પીવાય છે તેથી મગજને પુષ્ટિ મળી ચાદ-શક્તિ ખીલી નીકળે છે, તેમ નેત્રવિકાર થતા અટકે છે વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપયોગી વસ્તુઓ છે. અખરોટનો ગુણ પણ ઉપર પ્રમાણે છે, તેમ કાશુ પણ પૌષ્ટિક છે. આ સર્વ ખોરા હોય તો કફ બગાડી ખાસી કરે છે. જરદાલુના અદરથી નીકળતી મીઠા પણ બદામથી રહેજ ઉતરતા ગુણવાળી છે.

જરદાણુ:—મધુર, ઠંડા અને પિત્તનો નાશ કરનારને પૌષ્ટિક છે.

કેળાં:—મધુર, સ્વાદિષ્ટ, શીત તથા પિત્તહર છે. તે રક્તપિત્ત, જ્વરમક અને તીક્ષ્ણાગ્નિવાળાને પથ્ય છે, વીર્યવર્ધક છે પણ પચવામાં બારે છે. તે શક્તિ આપનાર પૌષ્ટિક અને નેત્રને હિતરૂપ છે.

સફરજંદ:—મધુર, શીતળ, ગ્રાહી અને પિત્તહર છે. તે ઝાડાના રોગમાં સેવવા યોગ્ય છે. તેનો મુરખ્ખો થાય છે તે રૂચીકર છે.

દાડમ:—મધુર, ત્રણે દોષમાં હિતકર, અતિસાર રોગીને પથ્ય-રૂપ અને ખાટા દાડમ કફને બગાડે છે અને અરૂચી કર્તા છે

નારંગી:—ખાટી અને મીઠી, રૂચીકર, રક્તપિત્તનો નાશ કરનાર, તેથી ઉલટી, તૂષા, દાહ વિગેરે દર્દો મટે છે પૌષ્ટિક, ત્રપ, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકર, શૂળ અને કૃમીહારક, મદાગ્નિ, ખાસી, જ્વર, ક્ષય વિગેરેમાં ફાયકારક છે.

સીતાફળ:—મધુર, ઠંડુ, પૌષ્ટિક અને કફવાતકર છે.

કેરી:—કેરીનું ફળ હિતકારક છે કાચી કેરી ગરમ, ખાટી, રૂચીકર, ગ્રાહી અને રૂક્ષ છે. પચવાત કફ તથા રક્તવિકાર કરનાર છે કાચી કેરી પાકવાની સ્થિતિ ઉપર આવવાના સમયમાં તેને કાપી અથાણું કરવામાં આવે છે, તેમ તેનો મુરખ્ખો થાય છે. તદ્દન કાચી કેરીની ચટણીઓ અને ચીરીઓ કરી ખાવામાં લેવાય છે તેમ તેની નુકવણી કરી રાખવામાં આવે છે અને તે દાળ શાકમાં ન ખાય છે તેનો અતિ ઉપયોગ નુકશાન કરે છે.

પાકી કેરી વીર્યવર્ધક, કાતિદાયક, તૃપ્તિકારક અને માસ બળવર્ધક છે. તે કફ કરે છે તેથી તેના રસમાં સહેજ સુક નાખી ખાવામાં આવે છે. પાકી કેરી પણ વરસાદ થયા બાદ સેવન કરવા યોગ્ય રહેતી નથી, અને ઉપયોગ કર્યાથી પચી શકતી નથી તેથી

ઝાડા કરે છે તેમ તેના અદર જંતુ ઉદ્ભવવાથી નુકશાનકારક છે. તેના રસના પાપડ બનાવી રાખે છે અને તે દાળમા ન ખાય છે તેમ શાક કરીને ખાય છે.

ભંયુ:—મધુર, ખાદ્ય, ઠંડુ, રચીકર અને ગ્રાહી છે.

ઘોર:—ખાટાં અને મીઠા બન્ને કફકર, ખાસી જવરને પેદા કરનાર અને છુટથી ઉપયોગ કરવા લાયક નથી.

દ્રાક્ષ:—ઘોળી, રક્તવર્ણ અને કાળી, એમ ત્રણ જાતની આવે છે. તે લીલી હોય ત્યારે ખટમધુરી કફકર છે. તેથી તેની સાથે સીંધાલુણનો યોગ આપી ખવાય છે. દ્રાક્ષ ઉત્તમ મેવો છે. સુકી દ્રાક્ષમાં કાળી સર્વ પ્રકૃતિને હિતકર અને ઝાડા સિવાયના સર્વ રોગમા હિતકર છે, તે સહેજ રચક છે મધુર, તૃપ્તિદાયક, ચક્ષુને હિત અને ઠંડી છે. મૂત્રલ, પૌષ્ટિક અને રક્તદોષ, દાહ, શોષ, મૂર્ચ્છા, ઉલ્લસી વગેરે ઘણા વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે.

લીંબુ:—મીઠા અને ખાટા એમ બે જાત છે ખાટા લીંબુનું અથાનુ થાય છે તેમ રાચત કરી પીવાય છે. પિત્ત શાંતિ માટે ડીકામાળી જોડે ચુસાય છે. તેનો અતિ ઉપયોગ કરવાથી કંકને બગાડે છે. તેનો ચટણી, મસાલા અને દાળમા ઉપયોગ થાય છે તેથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે.

મીઠાં લીંબુ:—મધુર, શીતળ, પૌષ્ટિક, દાહ, રક્તપિત્ત, જ્વર, અરચી અને પિત્તવાત ઉપર હિતકર છે.

કરમદાં:—પિત્તનો નાશ કરનાર અને ખટમધુરાં ઠંડા છે ફાલસાં અને પીલુડામાં પણ તે પ્રમાણે ગુણ છે.

અંજીર:—લીલા, ઠંડા, ભારે, રક્તદોષ, દાહ તથા પિત્તવાતનો નાશ કરનાર છે. સુકા અંજીર પણ તેજ પ્રમાણે ગુણ ધરાવે છે.

જામફળ:—શીતળ, રચીકર, મધુર, વપ, સ્વાદિષ્ટ, વીર્યવર્ધક પણ કફ અને વાયુ કરે છે.

આંબળાં:—ખાટા, તુરા, રસાયનરૂપ, વીર્યવર્ધક, હડા, પિત્ત-શામક, બુદ્ધિ વધારનાર, મગજને હિતકર, પૌષ્ટિક અને ત્રિદોષહર છે. તેનો મુરખ્ખો થાય છે તે હિતરૂપ છે.

સકરંદેટી:—તેના ગુણ પણ ધરાખરા ચીમડાને મળતા છે.

કોઠીમડાં —અમ્લ, મધુર રસયુક્ત અને ત્રણે દોષ કોષાવનાર છે તેને ચીરી સુકવણી કરી રાખી મુકવામા આવે છે અને તેને ખવાય છે, તેમ દાળ શાકમા નાખવામા આવે છે. આનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહિ.

કેર:—મધુર, તીખા અને ઉષ્ણ છે. આને મીઠાયુક્ત કરી અથાણુ કરવામા આવે છે. તેનો ઉપયોગ પણ ખાવામા ઓછો કરવો.

આંબલી:—કાચી આમલી રક્તવિકાર અને કફ કરનારી છે. તે શેવન કરવા લાયક નથી. પાકી આંમલી ચટણીઓ તથા દાળ શાકમા નાખવામા આવે છે. તેને છાલ રહીત કરી હીલા કહાડી મીઠાયુક્ત કરી તેના ગોળા કરી રાખવામા આવે છે. તે મધુર, અમ્લ અને હડી છે. તે વિશેષ શેવન કરવા યોગ્ય નથી. તે કફવાયુ કોષાવે છે. માંદા માણસે તો અવશ્ય ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

નાળીએર:—મધુર, સ્નિગ્ધ, પૌષ્ટિક, ખરતી શોષક, પિત્તહર અને વીર્યવર્ધક છે. શીઆળામાં બાળકોને ઘણાખરો વર્ગ ગોળ સાથે ટોપર ખવરાવે છે અને તેથી શરીર વળે છે. તે ખાવાના પદાર્થોમા પણ નાખવામાં આવે છે. લીલુ ટોપર ખાઈ ઉપર પાણી પીવાથી ખાસી થાય એમ કહેવાય છે અને તે ખાંસીવાળાને પથ્ય પણ નથી.

ખારેક અને ખલ્લુર:—મધુર, પૌષ્ટિકગ્રાહી, રક્તશોષક, હૃદયને હીત, ત્રીદોષહર, પચવામા ભારે અને કૃમીકર છે.

ગુદાં:—નાના અને મોટાં બન્ને મધુર, સ્નિગ્ધ અને ભારે છે. મોટા ગુદાંતુ અથાણું થાય છે અને નાનાં ગુદાંતી સુકવણી દળીને વસાણામાં નખાય છે. તે વીર્યવર્ધક અને ભારે છે.

રાયણાં:—મધુર, ભારે અને સ્નિગ્ધ છે. તે પચી શકતા નથી. તેની સુકવણી કરવામા આવે છે તેને ક્રોકડીઓ કહે છે તે ઉપવાસના દિવસોમા ખવાય છે. ક્રોકડીઓ ઉાણુ છે.

મહુડાં:—મધુર, પૌષ્ટિક અને રેચક છે. તેનો દારૂ બને છે, તેમ ગરીબ વર્ગ કસાર શીરામા ગોળના બદલે ઉપયોગ કરે છે. તેમ તેને શેકી તલ અને બાજરીના આટા સાથે ખાડી ખાવામા લે છે તેમ એકલાં શેકી શેકેલા કાળીંગડાનાં ખીજડાં ભેળવી લોઢા ખાય છે.

કોઠાં:—અમ્લ, કકવાતને કોપાવનાર, તેમજ રક્તવિકાર કરનાર છે. તેનો ચટણીઓમા ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

દીપ:—જે તે કળો પોતાની ઉત્પત્તિના સમયમા પ્રવના રસમય હોય છે અને પરીપુષ્ટ થયા બાદ સૂર્યનો તાપ કે ચંદ્રની ગીતળતાથી તેમનું ઉપાન્તર થઈ મધુરત્વાદિ રસોની શક્તિ પ્રાપ્ત બને છે



પુષ્પ વર્ગ.



લતા વર્ગ પાડીએ તો સુગંધ અને સુગંધ વગરના એમ તેના બે વર્ગ પડે છે. અગથીઓ, સરગવો અને કેળના ફૂલો સુગંધરહિત છે.

ગુલાબ, મોગરો, જાંબ, જીંદ, ચંબેલી, ખોર-સલી, મલીઆગરી, પારીજાતક અને જાસુદના પુષ્પો

સુગંધયુક્ત છે.

કેળ, અગથીઓ અને સરગવાના ફૂલોનું શાક થાય છે ગુલાબના ફૂલોનો ગુલકંદ અને છે અને તે પિત્તશામક અને રેચક હોવાથી દાહ, રક્તપિત્ત, તૃષ્ણા અને પિત્તવાતમા ઉપયોગમા આવે છે. બાકીના સંધળા ફૂલ મુદ્ધવાથી પિત્તનું શમન કરે છે અને મનોવૃત્તિની ઉદા-મીનતાનો નાશ કરે છે હૃદયને હિત અને પ્રિય ગણાય છે. ગુલાબના ફૂલોનો બનાવેલો ગુલકંદ ગ્રીષ્મ અને શરદ્ ઋતુમાં ખાવામા લેવાય છે. સુગંધી પુષ્પોના હાર કરી ગળે પહેરવામા આવે છે, તેમ કંઠગીઓ કરી મુદ્ધવાના કામમા લેવાય છે. બીજી બધી ઋતુઓ કરના ગ્રીષ્મ અને શરદ્ ઋતુમા ફૂલોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તેમજ સુગંધી પુષ્પ વૃક્ષ પોતાના બગીચા કે મકાનો આગળ રોપવા જોઈએ, તેમજ ગરમીના દિવસોમા મધ્યાહ્નકાળ સમયે આરામના સ્થળમા ઉપયોગ કરવાથી તેની સુગંધથી વૃત્તિ પ્રસન્ન રહે, તેમજ તાપનું કષ્ટ ઓછું થાય છે ફૂલો દડા હોવાથી અને સુગંધીમય હોવાથી ગરમે પોતાના પામે ગમવા નહિ, કારણુ રાત્રે વિષારી જતું તેના નુવામથી આવે. તેમજ દડા હોવાથી કંઠનો ઉપદ્રવ કરનારા ગણાય છે.

સુગંધી પુષ્પોના તેલ બને છે, તેમજ તેમાથી અત્તર કાઢવામા

આવે છે. તે તેજો મસ્તકના કેશમા નંખાય છે અને અત્તર કપડે છટાય છે તથા તેના પુખ્ત કરી કાનમા ધાલે છે. તે ક્ષુદ્ર શ્રવેને વિષરૂપ હોવાથી હવામાના રોગ કરનાર જતુઓનો પણ સુસુગધથી નાશ થાય છે. જતુ પીડાના બચાવ માટે આપણા શાસ્ત્રકારોએ શરીર અને કપડાં અગર બત્તીના ધુપથી સુવાસીત કરવા કહેલું છે, અને બરાસ, કપુર વગેરે સુગંધી પદાર્થ પાસે રાખવા કહેલું છે. તેથી હવામાના જતુઓના અમરની થતી પીડાથી બચાવ કરાય છે. હાલ અત્તર અને તેજોનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. શિવાય જાસુદના પુષ્પ પ્રમેહ ઉપર વપરાય છે. વળી એમ સાબળવામાં આવ્યું છે કે હજારી-ગોટાના ફૂલ મસાના લોહીને બંધ કરે છે.



ઈક્ષુવર્ગ.



રડીમાંથી ત્રણ જાતના પદાર્થ બને છે. સાકર, ખાડ અને ગોળ. સાકર, મધુર, ઠંડી, બળ અને વીર્યવર્ધક, હલકી રૂધીર વીકાર, પિત્ત, તૃષ્ણા, અતીસાર અને વાયુને હરનાર છે. તે વાતપિત્ત, મૂર્ચ્છા, ઉલ્લસી તથા પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે. એક દર રીતે પૌષ્ટિક અને પિત્તશામક છે. તેનો ઉપયોગ પાક, લાખસી, લાડુ વિગેરેમાં કરવામા આવે છે.

ખાડ—શીતવીર્ય, મધુર, ભારે, વીર્યવર્ધક, અને બળ આપનાર પણ સાકરથી ઉતરતા ગુણવાળી છે. તેનો વિશેષ ઉપયોગ કરવા લાયક નથી.

ગોળ—મધુર, ઉષ્ણવીર્ય, રહેજ ખારો, હલકો, રેચક અને કફ, વાતહર તથા પિત્તકર છે. નવા ગોળ કગતા જુનો ગોળ કઠક પિત્ત ઓછું કરે છે, ગોળ પણ લાખસી, લાડુ વિગેરે જમણુમા તથા દાળા વિગેરેમા નખાય છે. આ ત્રણે પદાર્થો આપણી રૂઠી અનુમાર જે જમણુ કરવામા આવે છે તેમા નખાય છે. સાકર સૌથી ઉત્તમ છે. ખાડ મધ્યમ અને ગોળ કનીષ્ઠ છે. ગોળ ઉષ્ણવીર્ય હોવાથી પિત્તને વધારે છે અને ગરમ પડે છે. શિવાય આ ત્રણે પદાર્થોના અતિ ઉપયોગથી પેટમા કૃમી થાય છે અને મંદુમેહ જેવા વ્યાધિ થઇ આવે છે. વળી ગરીબવર્ગમા જુના રીવાજોને લેઈ વરા કરવામા આવે છે, અને ગોળ અથવા ખાડ ઘૂત આટા કરતા વધારે પ્રમાણમા નાખવામા આવે છે તેથી પિત્તવાત અને કફના વિકારોને જન્મ મળે છે ગળાપણુનો પ્રેમ ઓછો રાખવો હીતકર ગણાય છે.

તેલવર્ગ.



લગું તેલ:—મધુર, ભારે, ઉષ્ણ, વીર્ય, સ્નિગ્ધ અને બળ આપનાર છે. તેનો ખાવામાં અને શરીરે ચોળવામાં બે પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. શરીરે ચોળવાથી અને કેશમા નાખવાથી કૃમી પીડા અટકાવે છે, તેમજ ચોળવાથી શરીરની રક્ષતાનો નાશ કરે છે, ત્વચા સુવાળી કરે છે, કાતિ આપે છે, શરીરના બધાંયેલા અવયવોની ગતિને છુટી કરે છે અને લોહીને ફરવાની ગતિ આપે છે. કેશમા નાંખવાથી મગજને અને નેત્રોને હિતરૂપ ગણાય છે. પણ ખાવાથી રક્તપિત્ત અને નેત્રવિકાર કરે છે અને જીવન ઓછું કરે છે. આપણે શાકના વધાર તરીકે તેમજ અથાણામાં તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તેલના વધારવાળા શાક સ્વાદિષ્ટ અને છે તેથી ગૃહસ્થ અને ગરીબ તેલનો ઉપયોગ વિશેષ કરે છે અને તે દારણુને લીધે તેમના રક્ત ઉષ્ણ રહે છે અને મગજની પીડા ભોગવવી પડે છે. ખાવામાં તેલ કરતા ધી ઉત્તમ ગણાય છે પણ ચાલતી આવેલી રીઠીથી વધારમાં તેલનો બહોળો ઉપયોગ થાય છે તેથી થતી પીડાઓ ભોગવવી પડે છે.

સરસવતું તેલ —તલીના તેલ કરતા વધારે ગરમ છે. તે મૃત્રુકૃમી અને રક્તપિત્તને પેદા કરે છે. તેથી તેમનો ઉપયોગ ઓછો કરવો એજ હિતકર ગણાય છે. ઘણાખરા શાકના વધારમાં વાપરવા ટોપર પીલાવી તેનું તેલ કાઢી વાપરે છે. તે આ બન્ને તેલ જેવું અવગુણુ કરતા ગણાતું નથી.

દીવેલ —આ તેલનો ખાણામાં ઉપયોગ થતો નથી. તે હંફું,

રેચક, કૃમીનો નાશ કરનાર અને હોઝરી તથા આતરડાને નિર્મળ કરનાર છે. તેનો દીવો બાળવાના કામમા ઉપયોગ થાય છે. હાલની રૂઢીમાં લેમ્પના દીવા કરવામા આવે છે અને તેઓનો પ્રકાશ સારો પડે છે તથાપિ વાયનટ્ટિત્રાળાઓએ દીવેલનો ઉપયોગ કરવાથી તેમને નુકશાન થતું નથી. ગરીબ વર્ગમા ગ્યાસતેલ ડબ્બીઓમાં ભરી ઝીણી બત્તીઓથી લગાડવામા આવે છે, અને તેથી ધુસ વિશેષ નીકળી ઘર કપડા ખરાબ થાય છે, તેમ તે ધુસ શ્વાસમા પલ્લુ જાય છે. દીવેલ બાળવાથી તેમ કથુ થતું નથી

.



મસાલો.



પણે મસાલાનો અન્નને સ્વાદીષ્ટ બનાવવા ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે રીવાજ સર્વત્ર એક સરખો પ્રસરી રહેલો છે. ઘણાખરો વર્ગ તો મસાલા વગરની વસ્તુઓને પશુઓના ખાણુનું બાફણું સમજી ઉપેક્ષાવૃત્તિથી જુએ છે અને મસાલેદાર ખાણુ એજ પોતાની ગૃહસ્થાઇ અને સખ્યતાના કારણરૂપ થઇ પડેલા છે. દાળ, શાક અને ચટણીઓ યોગ પ્રમાણે મસાલાથી યુક્ત હોય તો તેનો નિયમિત કરેલો ઉપયોગ પાચનક્રિયાને ઉત્તેજીત કરે, પણ વિશેષ પ્રમાણુમા આપેલા યોગ રક્ત વગેરેને ઉષ્ણ કરી, સમઘાતુ, મગજ, હૃદય, મૂત્રપીઠ વગેરે અવયવોને પોતાની ઉષ્ણતાને લીધે નુકશાન કરે છે અને તેવાજ કારણુને લીધે શ્રીમાનોમા મસ્તક પીડા, કબજીઅત, મૂત્રાશયના દર્દ, રક્તનો બીગાડ અને શરીર ઉપર શીકાશ વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. આવી ગરમ વસ્તુઓના નિત્યના ઉપયોગથી શરીરને મસાલાની ઉષ્ણતાને લીધે નુકશાન થાય છે, તેમજ હાલની પ્રચલીત રૂઢીમા મુઠ ને પીંપરીમૂળના ફાકડા ગૃહસ્થોમા હમેશા ભરવામાં આવે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે એવી પાચનશક્તિ તીવ્ર થાય અને કૃધા લાગે. તેમ વાયુ વિકાર થાય નહિ પણ તેમનું એ સમજવું યોગ નથી. જઠરાગ્નિ તીવ્ર કરવા નિયમિત હલકો ખોરાક લેવો એથી જઠરસ અનાજને પુરો પડી યોગ રીતે પાચન થાય, અને તે રસથી શરીરનું પોષણ થઇ શરીરબળ કાયમ રહે પણ નિત્યના એવા ફાકડાઓથી ઉલટા રક્તાદિ તપી જાય છે અને પાચનક્રિયા પણ પિત્તની અતિ વૃદ્ધિથી ક્ષેજનો બગાડો થઈ બગડી જાય છે. વળી ઘણા

કુટુંબોમાં તો હ મેશ હીંગાદક અને અજીર્ણ કંટક ચૂર્ણ લેવાના ચાલ પડી ગએલા હોય છે. અને તેથી તેઓના શરીર તમ થતાં રહે છે તેથી નબળાઇ અને પિત્તવાત જેવા ઉપદ્રવ બોગવવા પડે છે.

જ્ઞાતિ ભોજનોમા પ્રમાણુ ઉપર ખોરાક ખવાય તેને માટે ચૂર્ણો અને અમીકુમારની ગોળીઓ લેવામાં આવે છે. જે કે તેનાથી અમ્લિ તીવ્ર થઇ ખોરાક ખવાય અને પાચન થાય, પણ તે અન્નનો થએલો રસ રક્તાદિ ધાતુઓને પોષણુ માટે જાય છે તેથી તે રસમા ઉબ્બુ મસાલાનાં અણુઓ પણ હોય છે અને તેના યોગે ધાતુઓ તપી નિર્બળ થાય છે, તેમ રક્તપિત્ત જેવા વિકાર થવા સભવ રહે છે.

ખોરાક મસાલાના યોગથી પાચન કરવા કરતા પાચનક્રિયાના યોગ પ્રમાણુ લેવો એજ શરીરબળ વધારે તેમ સુખકર થાય છે. અમારો કહેવાનો હેતુ એવો નથી કે મસાલા બધ કરવા, પણ તેનો વિશેષ અને અયોગ્ય પડેલો પ્રચાર કમી કરવો જોઇએ. તેમ દાળ શાક તેના યોગ પ્રમાણુ સામાન્ય સ્વાદિષ્ઠ થાય તેટલોજ નાખવો જોઇએ. વિશેષ મરચા નાખી તીખા કરવા કે વિશેષ આખલી નાખી ખાટા કરવા, કે વિશેષ હળધર નાખી કપાય કરવા અથવા મીઠું નાખી ખારા કરવા. એ સર્વ રીતે પ્રકૃતિને બગાડનાર છે. તે સર્વનો યોગ આપેલ દાળ, શાક અને ચટણીઓતુ ઓછુ શેવન કરવુ. મસાલામા મનાતી વસ્તુઓમા હળધર, મરી, મરચા, ધાણા, જીરૂ, હીંગ, લવંગ, શાહજીરૂ, જાયફળ, જવત્રી, તજ, એલચી, મેથી, લીંચુ, મીઠું, ખોપરૂ, કાથમીર, કુદીનો, અજમો, મીઠો લીંબડો, ગોળ, આંબલી, રાઈ, આદુ, લસણુ વગેરે વસ્તુઓનો જોઇતા પ્રમાણુમા જોઇએ તે ભાજુ અથવા દાળ અને ચટણીઓમા ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

ઉબ્બુવીર્ય એટલે ગરમ પદાર્થ:—મરી, મરચાં, હીંગ, તજ,

મેથી, અજમે, આદુ, હળધર, જવંત્રી, કુદીનો, લરીંગ, એલચી, મીઠું, ગાળ, લસણ, જાયફળ અને રાઇ.

શીતવીર્ય એટલે ઠંડા પદાર્થ:—ધાણા, જીરું, શાહજીરું, જોષ . મીઠો લીંબડો, કોકમ, લીંબુ, કોથમીર અને આખલી.

સામાન્ય રીતે આ બે વર્ગમાં તેનો સમાવેશ થાય છે. મસાલામાં વપરાતી વસ્તુઓ ઉપર પ્રમાણે છે, તથાપિ સાધારણ વપરાશનો સાદો મસાલો ધાણાજીરું ગણાય છે. તે પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને માદો મસાલો છે. તેના અદર મરી, તજ, લરીંગ વગેરે તેજનો નાખવાથી વિશેષ તેજ થાય છે તેથી એવો તેજ મસાલો વિચારીને માફકસર ખાવો જોઈએ.

હાલ વપરાતા મસાલામાં મરચા એ મુખ્ય વપરાશની વસ્તુ થઈ પડેલી છે, પણ તે અત્યંત હાનીકારક છે. તેના કરતાં તીખા રવાદના પ્રેમીઓએ મરી, તજ વગેરે પસંદ કરવા જોઈએ. જો કે આ વસ્તુઓ પણ પિત્તને જગાડે છે તેથી તેનો માફકસર ઉપયોગ કરવો જોઈએ, કારણ જે ઉપયોગ કર્યો હોય તેનો તુરંત અમલ થઈ ખબર પડતી નથી પણ તેનું નિષ્ફળ પરિણામ રક્તદુષીત થયા બાદ આવે છે. ખાટા રસવાળી વસ્તુઓમાં આખલી, લીંબુ ને કોકમ ખાવા લાયક ગણાય છે તથાપિ તેમનો ઉપયોગ પણ ઓછો રાખવો. દાળ, શાકને વધાર કરવાની વસ્તુઓ જીરું, હીંગ, રાઇ ને મેથી છે. તે એકંદરે ઠીક છે પણ પ્રમાણ ઉપર તેમનો ઉપયોગ નકામો છે. ચટણીઓ કોથમીર, કુદીનો, અજમાના પાન, આદુ, લીલાં મરચાં વગેરેની કરવામાં આવે છે તેમનો પણ ઉપયોગ કમી કરવો. વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી અવશ્ય નુકશાન થાય છે.

અથાણાં અને રાઈતાં:—આ વસ્તુઓમા પણ રાઈ, તેલ, મીઠું, હોંગ, દહીં વિગેરે મીશ્રણ થએલા હોય છે અને તેથી તે સર્વ ઉષ્ણવીર્ય છે. વર્તમાન કાળમા ખોરાક સાથે હમેશ અથાણા અને રાઈતાનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. તેના યોગે પાચનક્રિયાના તત્વોમા એકનો હીણુ યોગ અને બીજનો અતિ યોગ થઈ પાચનક્રિયા બગડી જાય છે તેથી રસરક્ત પણ બગડે છે તોપણ પાચનક્રિયા તેજ કરવા અને સ્વછદને લઈ અજ્ઞાન વર્ગ તેનો બહોળા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઉષ્ણતા કે પિત્ત વધી નુકશાન થાય છે. અથાણા વગેરે વસ્તુઓ વાર તહેવારે મીષ્ટ અને બારે અન્નોના ઉપયોગ વખતે થોડા અને યોગ પ્રમાણમા લેવી જોઈએ પણ હમેશને માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

શરબત:—શરબતો ઠંડા અને પિત્ત દાહના શામક હોવાથી ઠંડી ઋતુ અને નબળાઈવાળા મનુષ્યોને ઉપયોગી નથી. શરબતોથી પિત્તનું શમન થાય છે અને કફ વગેરેની વૃદ્ધિ થાય છે તે જ્વર જેવા આબરોજોને પીવાલાયક છે પણ બારે માસ શરબતોનો ઉપયોગ કરવો એ નુકશાન કરતા છે. ગ્રીષ્મ જેવી ઋતુમા જ્યારે તૃપ્તા લાગે છે તે રક્ત વગેરે તપી જાય છે તેવા સમયમા શરબતનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ચાહા:—તે ઘણા યોગ્ય પ્રમાણમા પીવાથી શરીરમા સુસ્તી લાવે છે અને જરા ઉધ લાવે છે. વધારે પ્રમાણમા પીવાથી અગમા ગરમી તથા હુશીઆરી લાવી ઉધનો નાશ કરે છે. ઘણી ચાહા પીવાથી મગજ અને જ્ઞાને દ્રિયો નબળા પડી જાય છે તેમ ચાહા લોહીનું પાણી કરતા ગણાય છે. ચાહાનો જમવા સાથે ઉપયોગ કર્યાથી પાચનક્રિયાના અવયવોને નુકશાન પહોંચે છે. ચાહા પિત્તને વધારે છે,

તેથી ખોરાકનો નહિ પચવેલો ભાગ પચવે છે. તેમ તેમાં થોડા ગુણો પણ છે. આહા હોજરીમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરી પાચનક્રિયા તથા ખાધાની રચીને જાત કરે છે. મૂત્રાશય તથા ત્વચા ઉપર અસર કરી પરસેવો તથા પેસાળ લાવે છે તેથી તાવવાળાને ઉપયોગી છે.

આહા હંમેશની પીવા લાયક વસ્તુ નથી, તેથી મગજ, તેના જ્ઞાનવંતુ અને રક્ત તેમ પાચનક્રિયાને નુકશાન પહોંચે છે. હાથ શ્રીમત અને ગરીબ સર્વને ત્યાં આહા તૈયાર થાય છે અને તેના ઉપયોગ થાય છે. આહાને એક જાતની ગૃહસ્થાઈ ગણી લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી હંમેશના તેના વ્યસની થઈ પડેલા છે. તેમના શરીરને માઠી અસર થયા છતાં પણ તેનો છદ્દ સુકતા નથી. આહાના વ્યસનીઓને આહા ન મળવાથી અશીલુનો નિશો ઉતરેલા માણસને જેમ પગે ત્રોડ થાય, સુસ્તી અને બગામા આવે તેમ આહાના વ્યસનીને પણ આહા ન મળવાથી થાય છે અને તેથી તેને હંમેશની ટેવ પડે છે. આવી નકામી સભ્યતા વહોરી વ્યસની થઇ શરીર નિર્બળ કરવું ન જોઈએ, છતાં સમજદાર વર્ગ તેનો બહોળો ઉપયોગ કરે છે.

આહામાં નિશો રહેલો છે અને તેથી તેને વિશેષ ઉકાળી પીવી નહિ જોઈએ, તેમ તેમા વિશેષ ખાંડ નાખવાથી અને તેનો હંમેશનો ઉપયોગ કર્યાથી પિત્ત કફ થાય છે. આહા નુકશાન કરતા છે પણ પડેલા રીવાજથી તેને કોઈ નજરું નથી. આહામાં દુધનો ઉપયોગ કર્યાથી તેના ગુણુમા કાષ્ઠક તદ્દાવત થાય છે માટે આહામાં દુધ વિશેષ નાખવું જોઈએ. વળી ઘણાખરો વર્ગ તો આહામા મસાલો નાખી પીએ છે પણ તે હંમેશના પીનારને આહાનો ભાઈ મસાલો વધારે નુકશાન કરે છે. કવચિત અશ્વર્ણ થયું હોય કે ભારે ખોરાક લીધો હોય અને પીવાય તો ઠીક છે. આહાનો પાક ચીનમા વિશેષ

થાય છે અને તે આ તરફ આવે છે અને તેના બ્યસની આપણે થયા છીએ.

કૌશી:—શરીરમા ગરમી તથા હુશીઆરી લાવે છે. ઠંડી ઋતુ અને ઠંઠા દેશમા મુસાફરી કરતાં કૌશીનો ઉપયોગ કરવાથી તે શરીરમા ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. કૌશીનો યુક્તિથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેમાં વધારે ગળપણુ નાખ્યાથી તે નબળા અને પાચનશક્તિની ખામી વાળાને તેમજ અજીર્ણમાં નુકશાન કરે છે. ચાહા તથા કૌશી ગરમ છે, માટે તે પીવાથી પાચનશક્તિનો નાશ કરે છે અને વીર્યને પાતળું બનાવે છે. તે બંને વસ્તુઓ રાત્રે પીવી નહિ કારણ કે તે ઉષ્ણનો નાશ કરે છે તેથી મગજને નુકશાન કરતાં થઈ પડે છે.

વસાણાં:—ગુદ, ધોળી મુસળી, સાલમ, ચોપચીની, કૌચા, એખરો, બળદાણા, મુગલી બેદાણા વિગેરે મધુર, શીતવીર્ય, પૌષ્ટિક, વીર્યવર્ધક, મૂત્ર, શુક્રધાતુ, સ્ત્રાવ વગેરેને બંધ કરી પુરુષત્વ આપનાર છે. આવળના ગુદનો ઉપયોગ સ્ત્રીઓમા વિશેષ થાય છે. તે વેતપ્રદરને બંધ કરી કમર પીડા મટાડે છે. વળી ઉપર બતાવેલી જાણુસોનો શીઆળાની ઋતુમા ઉપયોગ કરવામા આવે તો શરીર બલીષ્ટ રહે છે.



પ્રાણીજ વર્ગ.



ધ—મધુર, પૌષ્ટિક, વૃષ, શીતવીર્ય, સ્નિગ્ધ, વાતપિત્ત-
હર અને સહેજ રેચક છે. દુધ એ સર્વોત્તમ દ્રવ
પદાર્થ છે. શરીરના નિર્વાહ અર્થે ઉપયોગમાં લેવાતા
પદાર્થોમાં દુધ સર્વથી વિશેષ ગુણુવાન અને શરી-
રને નભાવનાર પદાર્થ છે. કુદરતે બચ્ચાની પાચન-
શક્તિ અનુસાર માતાના સ્તનમાં દુધજ ઉત્પન્ન કરેલું છે અને તે દુધ
ઉપર રહેનાર બચ્ચાં હાલ પુષ્ટ હોય છે. દુધ પાચનક્રિયામાં પચવાને
તદન હલકી વસ્તુ છે. તેના ઉપર જઠરરસના પ્રયોગની વિશેષ જરૂર
ન પડતા હોજરીના પીંડો તેનું શોષણ કરે છે અને શોષણ થએલા
રસથી રક્ત વગેરે ધાતુઓનું સારૂ પોષણ થઈ વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે.
દુધ સમઘાતુ અને શરીરના અવયવોનું પોષણ કરનાર પદાર્થ છે.
મસાલાદાર ખોરાકથી રક્તના અદર જે ઉષ્ણતા પેદા થાય છે તેનું
દુધ પોતાના શીતળ અને સ્નિગ્ધપણાના ગુણથી શમન કરે છે.
ઓજઘાતુની વૃદ્ધિ કરે છે અને અત્યંત હલકું હોવાથી પિત્ત, વાત
કે કફનો ઉપદ્રવ થતો નથી. તે ત્રણે દોષને સમ પ્રમાણમાં રાખે છે.
જો કે દુધ વીર્ય વગેરે ધાતુઓની વૃદ્ધિકર હોવાથી સહેજ કફકર
ગણાય. તથાપિ તે કફની વિકૃતાવસ્થા કરતું નથી પણ શરીરના કફના
સ્થાનકોમાં રહેલા કફને પુષ્ટિ આપી શરીર અને મનને બલીષ્ટ બનાવે
છે. અને પિત્તથી થએલી રક્તની ઉષ્ણતાને શમન કરી પિત્ત (ગરમી)
ના ઉપદ્રવોનો નાશ કરે છે. તેમ પોતામાં રહેલા સ્નિગ્ધપણાને લીધે
શરીરની રક્ષતા મટાડી, મૃદુલતાની વૃદ્ધિ કરી વાયુનો પણ નાશ કરે
છે. દુધ એ સર્વ પ્રાણીઓને જીવનરૂપ છે. તેના ઉપયોગથી જીવનની

વૃદ્ધિ થાય છે. શરીરના અવયવો અમથી ધસાય તે ખોટ દુધના ઉપ-
યોગથી ઉત્તમ પ્રકારે પુરી પડે છે. દુધની અંદર મધુરરસની પ્રાધા-
ન્યતાના અનુગત ખીન્ન પાચે રસ સુક્ષ્મરૂપમાં રહેલા છે. તેના યોગે,
દુધ શૈવન કરનારનાં શરીરોને પોતામાં રહેલા જોષ્ઠતા પ્રમાણુના પટ
રસથી શરીરના જે તે અવયવને પોષણ કરવાનો ખાસ ગુણ ધરાવે
છે, તેમ પચવામાં હલકું અને મધુરત્વની પ્રાધાન્યતાને લીધે શરીરને
પુષ્ટિ આપી બળીષ્ઠ બનાવે છે. તેથી દુધ એ બધી ઋતુમાં સર્વ
પ્રકૃતિને હીતરૂપ અને ઉપયોગ કરવા યોગ્ય છે. જે કે તે નખળા
બાંધાવાળાઓને તેમ તેના જે અબ્યાસી નથી તેમને પ્રથમ ક્વચિત
પચી શકતું નથી પણ થોડે થોડે તેનો કરેલો ઉપયોગ માશક આવે
છે અને સદે છે. આપણા પૂર્વજોના શરીરખળ અને મનોવૃત્તિની
દુરદર્શિતાના કારણરૂપ દુધજ હતું. તેમ જીવનની વૃદ્ધિ કરનાર પણ
દુધજ હતું. આધુનિક સમયમાં આપણે મસાલાદાર ખાણાના છંદમાં
ફસાર્ધ પિત્ત વાત જેવા દરદ થવાથી નખળાઇ ભોગવીએ છીએ.
આપણા પૂર્વજો આવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતા નહોતા તેથી તેઓ
શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ રહેતા હતા. એમનો ઉત્તમ ખોરાક દુધનોજ હતો
અને તેના યોગેજ તેઓ દીર્ઘાયુષી તેમ યુદ્ધિવાન હતા. હાલ યુરો-
પીયન અને પારસી વગેરે ગૃહસ્થો દુધનો જે બહોળા પ્રમાણમાં
ઉપયોગ કરે છે તેમની અને આપણી શારીરિક ઉન્નતિ માટે વિચાર
કરીશુ તો તેમના જોડે આપણી સરખામણી થઈ શકશે નહિ.

હાલ દુધ દેનાર જનવરોની પણ ખોટ પડતી જાય છે. જે કે
ગૃહસ્થોને દુધ મળી શકે, પણ ગરીબ વર્ગને હમેશ દુધ મળી શકતું
નથી. માટે દુધનો છુટથી ઉપયોગ કરવા દરેકે ગાય, બેંશ વગેરે પ્રાણી-
ઓનાં રક્ષણ કરવા જોઈએ કારણ કે તેમની વૃદ્ધિથી આપણને દુધના
ઉપયોગની સગવડ મળે, તેમ સર્વને જોષ્ઠતા પ્રમાણુમાં દુધ મળી શકે

અને તેથી આપણી આરોગ્યતા અને શરીરબળ જાળવી શકાય.

ગાયત્રી દુધ:—ગાયના દુધમાં શરીર પોષણના સર્વ ગુણ રહેલા છે. તે ભેશના દુધ કરતાં પાતળ હોવાથી હલકું ગણાય છે. તરતની વીયાએલી ગાયનું દુધ સહેજ વાયુ કરે છે પણ બે ચાર મહિના થઈ ગએલી ગાયનું દુધ સર્વોત્તમ છે. શિવાય જેવો ખોરાક ખવરાવવામાં આવે તેવા દુધમાં ગુણ હોય છે. રોગી ગાયનું દુધ શરીર બગાડે છે.

ભેશનું દુધ:—ભેશના દુધમાં ઉપર પ્રમાણે ગુણ ઉપરાંત વધારે મીઠું, વધારે ઘાટું, વધારે ભારે અને વિશેષ વીર્ય વધારનાર, કફકર અને નિદ્રા લાવનાર છે. માદા માણસોને ગાયનું દુધ પથ્ય છે.

બકરીનું દુધ:—મધુર, તુર, ટાદું, રક્તપિત્ત, અતીસાર, ક્ષય, ઉધરસ તથા જ્વર વિગેરેમાં પથ્ય ગણાય છે.

ભીનું દુધ:—ઉપરના સર્વ દુધ કરતા હલકું, પૌષ્ટિક અને મધુર હોય છે. તે બાળકોને અત્યંત હીતરૂપ છે. આ સ્થળે વપરાશમાં આવતા દુધના ગુણ જણાવ્યા છે. વિશેષ માહિતી સાંજથી મેળવવી.

સવારનું દુધ:—રાત્રે જાનવરોને બાધી રાખેલાં હોવાથી અને ફરવાનો શ્રમ નહિ પહોંચવાથી સવારમાં કહાડેલું દુધ જરા પચવામાં ભારે હોય છે.

સાંજનું દુધ:—દિવસે સૂર્યના તાપને લીધે અને દોરની ફરવાની કસરતને લીધે સવારના દુધ કરતાં સાંજનું દુધ હલકું હોય છે. મંદામિવાળાઓને સાંજનું દુધ વધારે માફક આવે છે.

ખરાબ દુધ:—જેનો રંગ અને સ્વાદ ફરી જઈ ખાટું થએલું તેમ ખરાબ વાસવાળું, ઉનું કરતાં કોદા કોદા થઈ જાય તે દોષા પછી કલાક સુધી ઉનું ન કરવામાં આવેલું. એમ વિકાર પામેલા દુધનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, કારણ તેથી શરીરે રોગ થાય છે.

તેમ ક્ષાર અને ખટાઈવાળા પદાર્થ વગેરેના મીશ્રણમાં દુધનો ઉપ-
યોગ કરવાથી નુકશાન થાય છે. દુધનો ઉપયોગ ભાત સાથે કરવો
વા જમી રહ્યા બાદ કે સવારે દુધ પીવાનો રીવાજ રાખવો જોઈએ.
તેની બનાવટો તરફ જોઈશું તો તે કઠીને પીવાય છે. મુસળીપાક
અને સાલમપાકમાં આવે છે. તેમ દુધપાક, આમુદી, માવો વગેરે
બને છે અને તેના બરફી પેંડા થાય છે.

દહીં—દુધને જમાવી દહીં કરવામાં આવે છે. તે ગ્રાહી, ભારે,
ઉષ્ણ, વાતહર તથા રૂચીકર છે. તે મેદ, વીર્ય, બળ, કફ, પિત્ત,
લોહી અને સોજાને ઉત્પન્ન કરે છે. અરૂચીમાં પથ્ય છે. તર કઠાડી
નાખેલુ દહીં કબજાઆત કરે છે તે સગ્રહણીના દરદમાં શયદા-
કારક છે. રાત્રે દહી ખાવું નહિ તેમ ગરમ કરેલું પણ ખાવું નહિ
તેથી વિકાર થાય છે. વસંત, ગ્રીષ્મ અને શરદઋતુમાં પણ દહીંના
ઉપયોગ ન કરવો એમ શાસ્ત્ર બલામણુ કરે છે, કારણ તે પિત્ત કરે
છે. દહીંને જીરાનો તથા મીઠાનો યોગ આપી ખાવાથી વિશેષ
રૂચીકર થાય છે.

મીઠું અને ખાટું એમ બે પ્રકારનું દહીં બને છે. મીઠું દહીં
પિત્ત ઉત્પન્ન કરતું નથી પણ ખાટું દહીં અભીષંદો એટલે પિત્ત
પ્રકોપાવી કફને બગાડે છે. દહીં એ હમેશ ખાવા લાયક પદાર્થ નથી.
આ બન્ને જાતના દહીંના પાચ પેટાવર્ગ છે—૧ મેદ, ૨ સ્વાદુ,
૩ સ્વાદામ્લ, ૪ અમ્લ, ૫ અત્યામ્લ. જે દુધનું ગાઢપણુ થવા ઉપર
હોય પણ તેનો સ્વાદ અસ્પષ્ટ એટલે દહીં જેવો પણ નહિ તેમ દુધ
જેવો પણ નહિ તે મંદ કહેવાય. તે મળમૂત્રની પ્રવૃત્તિને, દાહને તથા
ત્રણે દોષને ઉત્પન્ન કરે છે.

જે દહીં સારી રીતે ગાઢુ થયું હોય, સ્વાદમાં મધુર હોય અને
અસ્પષ્ટ ખાટા રસવાળું હોય તે સ્વાદુ કહેવાય. તે શરદી મંદ અને

કફને ઉત્પન્ન કરે. તેમ રક્તની વૃદ્ધિ કર અને વાતહર છે. જે મધુર અને ખાટા રસથી યુક્ત ગાદું થએલું તે સ્વાદામ્લ. આ દહીં મધુર અને ખાટા બન્ને પ્રકારના ગુણથી મીઠા હોય છે. જેમાથી મીઠાશ જતી રહી ખટાશ ઉત્પન્ન થઈ હોય તે આમ્લ. આ દહીં પિત્ત અને રક્તબીગાડ કરે છે તેમ કફને પણ બગાડે છે. જે દહીં ખાવાથી દાંત પાંચાઈ જાય, રૂવાં ઉભા થાય, કંઠમા બળત્રા થાય તે અત્યામ્લ. તે અતી ખાદું સમજવું. આ દહીં જઠરાગ્નિ વધારે પણ રક્ત બગાડે, તેમ વાતપિત્તને ઉત્પન્ન કરે. આ બધા દહીંમાં સ્વાદુ અને સ્વાદામ્લ દહીં સેવન કરવા યોગ્ય છે.

કદેલા દુધનું બનાવેલું દહીં કાચા દુધના દહીં કરતાં વિશેષ ગુણકારી છે. તે રૂચીકર, પિત્તવાતહર, ધાતુ અને બળને વધારનાર છે. મલાઈ કાઢી લીધેલું દહીં દસ્તને રોકે છે. તે ટાદું, હલકું અને વાધુને ઉત્પન્ન કરે છે. મળસ્તંભક અને અગ્નિદીપક છે તેથી તે અતીસાર રોગીને પથ્ય છે.

છણેલું દહીં સ્નિગ્ધ, વાતહર અને કફકર છે. ભારે બળ અને પુષ્ટિ આપનાર તેમ રૂચીકર છે. મધુર દહીં સાકર સાચે મીઠા કરેલું પિત્ત ઉત્પન્ન કરતું નથી. તૃષ્ણા, રક્તપિત્ત અને દાહમા હીતકર ગણાય. અન્ય રોગીઓને દહીં હીતકર નથી, કારણ તેમા કફ પિત્તને બગાડવાનો ગુણ છે તેથી ધાતુઓ દુષીત થાય છે, તેમ જ્વરનો ઉદ્ભવ થાય છે. ખાવામાં મીઠા દહીંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેને મીઠું તથા જીરનો યોગ આપી વર્ષા અને શીશીરઋતુમાં ખાવું જોઈએ. શ્રીજમ્ભા તેનો શીખંડ બનાવી ઉપયોગ થાય છે પણ તેની અંદર ખાડ નાખવાથી પચવામા ભારે પડે છે તેથી તેના અંદર દળેલી સાકર અને કેશર નાખી ઉપયોગ થવો જોઈએ.

દહીંનો ખાવામાં ઘણો પ્રચાર છે. જે કે મધુર દહીં પિત્ત વગેરેનું

શમન કરી વીર્યાદિ ધાતુઓને વધારી પુષ્ટિ આપે છે, તો અમ્લ દહીં તેથી વિરૂદ્ધ ગુણ ધરાવે છે એટલે પિત્ત, રક્ત, વાત અને કફને બગાડે છે અને તેથી જ્વરાદિ વિકાર તથા સોજના ઉપદ્રવ થાય છે. દહીં મધુર અથવા ખટમધુર ખાવામાં લેવું જોઈએ. સર્વથી ઉત્તમ દહીં મધુર ગણાય તેમ તેનો ઋતુકાળ પરત્વે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

માખણુ—શીતવીર્ય, બળ અને વર્ણસુધારક, વાત, પિત્ત, રક્ત ખીગાડ, કૃશતા, મસા અને સુકી ખાસી વગેરેને હીતકર છે. ગાયનુ માખણુ હલકું અને ભેશનુ તેથી ભારે હોય છે. રાતવાસી રહેલુ માખણુ ખટાશયુક્ત થવાથી ઉલટી, મસા, કુષ્ઠ, કફ અને મેદને પેદા કરે છે. દુધની કાઢેલી મલાઈના પણુ માખણુ પ્રમાણેજ ગુણુ હોય છે. માખણુનો ઉપયોગ પાચનશક્તિ અનુસાર કરવો જોઈએ, કારણુ તે પચવામા ભારે છે. શરીરની દુર્બળાવસ્થા અને રક્ષતાનો માખણુ ઉત્તમ પ્રકારે નાશ કરે છે તે વાતપિત્ત જેવી પ્રકૃતિવાળાઓને હીતરૂપ છે તેનાથી પિત્ત વાતનુ શમન થઈ ધાતુઓની વૃદ્ધિ થઈ યુદ્ધિબળ ઉત્તમ પ્રકારે વિકાસ પામે છે. માખણુ સર્વ ઋતુમા સર્વ પ્રકૃતિને હીતરૂપ છે. તેનો માકકસર ઉપયોગ કરવાથી શરીરબળમા વૃદ્ધિ કરે છે.

ધી:—શીતવીર્ય, મધુર, નેત્રને હીતરૂપ, વાતપિત્તનુ શમન કરનાર, જીવનની વૃદ્ધિ કરનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, યુદ્ધિ વધારનાર, શરીર કોમળ કરનાર, બળ, કાતિ, વીર્યવર્ધક, મળને ગતી આપનાર અને વાયુકર પદાર્થોને તેનો યોગ આપવાથી વાનકર શક્તિનો નાશ કરનાર, વ્રણસુધારક, જખમીને હીતરૂપ, કફને સુધારનાર, મેદ, કફ-વર્ધક, દાઝેલાંને અનુકુળ, રક્તવાત, અજીર્ણ, ઉન્માદ, શળ, ગુદમ, દાહ, મગજ અને લોહી ખીગાડના દોષ દુર કરનાર, અજીર્ણ અને આમજ્વરમા અહીતરૂપ, અગ્નિને ભોજનમા, ક્ષીણતામા, બાળયુવાન

અને વૃદ્ધ સર્વને શક્તિદાયક, સર્વ ઋતુમા પાચનક્રિયા મુજબ સેવન કરવા લાયક છે. અનાજના સાથે ધીની મેળવણીથી વિવિધ પ્રકારના પદાર્થ બને છે અને તે પ્રમાણે ભારે હલકા પણુ થાય છે. માટે તેનો પોતાની પાચનક્રિયા અનુસાર ઉપયોગ કરવો હિતકર થાય છે.

છાશ:—દહીંની છાશ બને છે પણ તેની કૃતિના ફેરફારથી તેના ગુણોમા ફેર પડે છે. પાણી નાખ્યા વગર અને તર કહાડી લીધા વગર વસોવેલી ઘોળ કહેવાય છે. તર કહાડી લીધા પછી વસોવેલુ મથીત કહેવાય છે. એથા ભાગનુ પાણી નાખી વસોવેલું દહી તક કહેવાય છે અર્થુ દહીં અને અર્ધુ પાણી નાખી વસોવેલુ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. વસોવી જેમથી માખણુ કહાડી લીધા બાદ પાણી વધારે નાખેલ છછીકા કહેવાય છે. ઘોળ સાકર નાખી ખાવામા આવે તે પિત્તશામક છે અને માસમેદની વૃદ્ધિ કરે છે. મથીત વાતપિત્ત અને કકલર છે તકદસ્તને રોકે છે અને પિત્તશામક છે, તુર અને રૂક્ષ છે.

ઉદશ્વિત ગતની છાશ કફ કરે છે, બળ વધારે છે, આમને મટાડે છે, છછીકા એટલે માખણુ કહાડી લીધેલી અને ઘણા પાણી વાળી છાશ ઠંડી, હલકી, પિત્ત, શ્રમ તથા તપાને મટાડનારી, વાતહર અને કફ કરનારી છે. તે મીઠાના યોગથી લેવાય તો અગ્નિ પ્રદીપકર અને કફને તોડનાર છે. વાત પ્રકૃતિવાળાએ છાશ સીંધાલુણુ યુક્ત લેવી. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ મધુર છાશ સાકર સાથે લેવી અને કફ પ્રકૃતિવાળાએ સુડ, મરી કે સચળના યોગથી લેવી. શીયાળામાં મદાશિમાં ગુલ્મમા અને હર્ષ રોગમા છાશ હીતકર છે.

છાશનો નિષેધ:—જખમી અને સોજવાળાએ તેમજ શરદ-ઋતુ, મૂર્છા, રક્તપિત્ત અને તૃષામા ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.



ખનીજ વર્ગ.



કું:—એ ક્ષાર જળની પેદાશ છે તેમ જમીનમાંથી પણ નીકળે છે. તેનો ઉપયોગ આપણે ખાવાની વિવિધ વસ્તુઓ સાથે કરીએ છીએ. તે ખાંડ, ઉજ્જ, કદને તોડનાર, અન્નમાં રૂચી ઉપજાવનાર અને અનિ યોગથી ધાતુઓને ક્ષીણ કરનાર વગેરે ગુણયુક્ત છે.

સીધાલુણ અને સાજખારમાં પણ ધાતુઓની ક્ષીણતા કરવાના ગુણ છે. આપણે મીઠું, સીધાલુણ અને સાજખારનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મીઠું, અથાણા, ચટણીઓ, રાઈતા, શાક, દાળ, રોટલા વિગેરેમાં નાખવામાં આવે છે. તે અનાજમાં સ્વાદ લાવનાર પદાર્થ છે. તે જઠરરસ અને અસ્થીઓને પોષણ આપનાર મનાય છે. મીઠું જેમ ધાતુખળને તોડે છે તેવો અવગુણ સીધાલુણ કરતું નથી, તોપણ ક્ષાર માત્રના અતિ ઉપયોગથી શક્તિ ભાગી જઈ શરીર નિર્બળ થાય છે. ઘણાખરો વર્ગ મીઠાને બદલે સીધાલુણ વાપરે છે. કારણ મીઠા કરતા સીધાલુણ વધારે ચોખું છે અને મીઠા કરતા ઉષ્ણ ઓછું છે. સાજખાર એ તીક્ષ્ણ રીતે ધાતુખળને તોડનાર ક્ષાર છે. તેનો પાપડ સારેવડામાં ઉપયોગ થાય છે અને તે હમેશની ખાદ્ય વસ્તુઓ છે.



ઋતુચર્યા.



પણા શાસ્ત્રકારોએ ઋતુચર્યા પ્રમાણે વર્તવા કહેલું છે અને તેવું વર્તન રાખવાથી વ્યાધિરૂપ ઉપદ્રવથી બચાવ થાય છે.

કુદરતના ઉપવનનાં વૃક્ષો પૈકી આપણું શરીર-રૂપી વૃક્ષ પ્રખળ ઉષ્ણતા અને ઠંડીના વાતાવરણમાં કોઈવાર વૃદ્ધિંગત, કોઈવાર કૃશ, તો કોઈવાર નીરોગાવસ્થામાં અને કોઈવાર રોગીષ્ટ એમ સુખી અને દુઃખી અવસ્થામાં રહે છે. જે તરફ આપણે રાગ ધરાવીએ છીએ તે સુખ કહેવાય અને જે તરફ વૃત્તિનો દ્રેષ હોય છે તે દુઃખ કહેવાય છે. મનુષ્ય માત્રને સુખની પ્રાપ્તિ અને દુઃખની નિવૃત્તિની ઇચ્છા હોય છે અને તેથી તે સુખ પ્રાપ્તિની સામગ્રીઓ મેળવી તેનો ઉપયોગ કરી સુખી થાય છે. આ ન્યાયને અનુસરી પૂર્વકાળથી આજ સુધીમાં આરોગ્ય રક્ષણાર્થે જુદી જુદી શોધખોળથી આપણને ફાયદા માલમ પડ્યા છે.

બૂગોળ અને ખગોળ મળીને જગત કહેવાય છે ખગોળજ્ઞાન ઉપર વિવરણ કરવાનો આ વિષય નથી, તોપણ ઋતુચર્યામાં ઉપયોગી ગ્રહોનું જ્ઞાન થવું યોગ્ય ગણાય.

પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી, શની, બુધ, શુક્ર, મંગળ વિગેરેને ગ્રહોની સંજ્ઞા આપેલી છે. ખીજા મહાન ગ્રહો પણ પ્રાચીન સમયથી તે હાલની થતી શોધખોળથી દેખાયલા છે. અન્ય ગ્રહો કરતાં સૂર્ય, પૃથ્વી અને ચંદ્ર આ ત્રણેને નજીકનો સમઘ છે. સૂર્ય પોતાની દક્ષિણા ફરે છે. પોતાની ગતિમાં સૂર્ય બાર રાશીઓમાં ફરીને એક વર્ષ પૂર્ણ કરે છે. સૂર્યની બન્ને રાશીઓમાંની ગતિ સાથે

પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણમાં ફેરફાર થઈ ઋતુ બદલાય છે. આ ફેરફાર પ્રમાણે વર્તવાના વૈદક નિયમોને ઋતુચર્યા કહે છે. ઉત્તર અયન એટલે સૂર્યનું ઉત્તરમાં ચાલવું. પૃથ્વીના ગોળાની મધ્યમાં પૂર્વ પશ્ચિમ દોરેલી એક કૃત્રિમ રેખા જે વિષુવવૃત્ત કહેવાય છે. તેના દક્ષિણ તરફની ગતિ થાય તેને દક્ષિણાયન કહે છે. અને ઉત્તર તરફની ગતિ થાય તેને ઉત્તરાયન કહે છે સૂર્ય ઉત્તરાયનના થાય ત્યારથી દિવસે દિવસ સૂર્યનો તાપ વધતો જાય છે તેથી તે ઉત્તરાયનકાળ, આદાનકાળ કહેવાય છે. આ કાળમાં પ્રાણી બળતું હરણુ થાય છે, અને તે સૂર્ય જ્યારે દક્ષિણાયનના થાય તે કાળને વિસર્ગકાળ કહે છે. આ સમયમાં પ્રાણીઓમાં બળ આવતું જાય છે એટલે આદાનકાળમાં રક્તાદિના શોષણુ થાય છે અને વીસર્ગકાળમાં અભિવૃદ્ધિ પામે છે.

આ મહાન ગ્રહની ગતિ પરત્વે ઉષ્ણતા અને ઠંડી ઉદ્ભવે છે, અને તેના લીધે પ્રાણીઓને કષ્ટ થાય છે તે કટથી બચાવ કરવા ઋતુચર્યાના નિયમથી વર્તવું જોઈએ. આપણા વૈદીક અને આર્યયુગ પછી ફલીત જ્યોતિષ શાસ્ત્રનો આપણા ઉપર પ્રભાવ પડેલો છે. તેના લીધે આપણે એમ માનતા થયા છીએ કે શની વગેરે ગ્રહો આપણને નડે છે, અને તેથી વ્યાધિરૂપ દુષ્કર્મ આપણે સડીએ છીએ પણ નૂર્ય માળાના સબધવાળા ગ્રહો પ્રાણીઓને દુષ્કર્મ આપતા નથી. ગ્રહો જડ અને પોતાની નિયમિત કક્ષામાં ફરનારા છે. એટલે તેઓનો પ્રકાશ અગર ઠંડી ગરમીનો આપણા ઉપર પ્રયોગ થતો નથી પણ સૂર્ય માળાના સધળા ગ્રહોનો મૂળ નાયક સૂર્ય તેની ઉત્તરાયન અને દક્ષિણાયનની ગતિથી વધારે કે ઓછી ગરમીના ભાવે આપણી આરોગ્યતા જળવવા, આપણા વૈદકના પ્રણેતાએ ઋતુ ચર્યાના નિયમો બતાવ્યા છે.

તે પહેલાં હવે આપણે સંક્ષેપમાં દોષ પ્રશમન અને પ્રકોષ

સંબંધી મીમાસા કરીએ. પિત્તનું મુખ્ય સ્થાન કલ્પેજી છે, અને તેનો પ્રકોપ ઉષ્ણતાના વખતમાં થાય છે. કફનું મુખ્ય સ્થાન ફેફસાં છે, તેનો પ્રકોપ ઠંડીમાં થાય છે. વાયુ ઉષ્ણતા અને ઠંડી બંનેનો અનુયોગીક હોવાથી બંને કાળમાં તેનો પ્રકોપ થવા સંભવ રહે છે. વાયુનું મુખ્ય સ્થાન હૃદય ગણાય છે. આ ત્રણે દોષો બાર માસની પદ્મતુ-ઓમાં ' ચાર ચાર માસ બળવાન થાય છે એટલે બે માસ સચય પામે અને બે માસ પ્રકોપ પામે. જેમ કારતક ને માગશર માસમાં કફ સચય થાય અને પોષ તથા મહા માસમાં પ્રકોપ પામે. વાત ફાગણ અને ચૈત્ર માસમાં સચય થાય, અને તેનો પ્રકોપ વૈશાખ અને જ્યેષ્ઠ માસમાં થાય. પિત્ત અષાઢ અને શ્રાવણ માસમાં સચય થાય, અને બાદરવો તથા આસો માસમાં કોપે. સંચય અને પ્રકોપનું પ્રશમન જેનાથી થાય, એવા આહાર અને વિહારનું જ્ઞેવન કરવું એજ ઋતુચર્યા કહેવાય

બળ હરણુ થાય અને બળ પ્રાપ્ત થાય એસ જે સૂક્ષ્મની ગતિ પરત્વે થવા કહેલું છે તે શરીરબળ દોષ સચયના વખતમાં ઠીક રહે છે. પ્રકોપ પૂર્વે મધ્યમ અને પ્રકોપના વખતમાં ક્ષીણ થાય છે. એમ જુદા જુદા મનુષ્યોની પ્રાકૃતિક દોષોની, શમન કોપની, અવ-સ્થા ઉપર બળ રહ્યાનો આધાર હોય છે.

પોતાની ઋતુના અદર મીઠ્યાવર્તનથી સચય થએલા દોષો તેના પ્રકોપના વખતમાં ન કોપતા બીજી ઋતુમાં જ્યારે પ્રકોપ પામે છે ત્યારે તેને વિકૃત દોષ કોપ કહેવાય છે, કારણ જે દોષ પોતાની ઋતુઓમાં કોપે તે પ્રાકૃત સચય અને પ્રકોપમાં ગણાય, બીજી ઋતુમાં પૂર્વ ઋતુવાળો દોષ કોપે તે વિકૃત સચય અને પ્રકોપ ગણાય. ઘણા વ્યાધિ એવા જોવામાં આવે છે. કે કફજ્વર એમાસમાં થાય તો પિત્તજ્વર પોષમાં થાય. માટે પોતાની ઋતુ વિરુદ્ધ દોષ કોપે કે

દોષોનું મીશ્રપણું થઇને કોપે તે જે તે ઋતુઓ પરત્વે જે તે દોષ સચ્ચ પામી તેમની અતીવૃદ્ધિનો જ્યારે યોગ મળે તોપણ તેની કાળજી ન રાખવામા આવે ત્યારે શરીરના ચાલતા અવયવો ઉપર દુષ્પરિણામી અસર થઇ, જે તે સ્થાનોને બગાડી તે સ્થાનોની ક્રિયાના પ્રતિબંધન થવાથી આપણને વ્યાધિ થઇ આવે છે

સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ પરત્વે દિવસ અને રાત્રિ ગણાય છે. તેના ૩૬૦ દિવસ અને રાત્રિ મળી એક વર્ષ ગણાય છે સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ પરત્વે પ્રકાશ અથવા ગરમી કે શીતળતા અને અધકારનો પ્રભાવ પડે છે. સૂર્યની ઉત્તર દક્ષીણની ગતિ પરત્વે ગરમી અગર ઠંડીનું પૃથ્વીને આચ્છાદિત વાતાવરણમા રૂપાંતર થાય છે આવું રૂપાંતર એક વર્ષમાં બે પ્રકારનું થાય છે જેને ઉષ્ણતા અથવા ઠંડી કહે છે. આગળ અતાવી ગયા કે સૂર્ય ઉત્તરાયનના થાય ત્યારે વાતાવરણ, પૃથ્વી વગેરે ઉષ્ણ થાય છે. તે સૂર્ય જ્યારે દક્ષિણાયનના થાય ત્યારે પૃથ્વીને ચંદ્ર અનુક્રમ હોવાથી વાતાવરણ અને તેથી આચ્છાદિત પૃથ્વી શીત થાય છે તે ઉષ્ણતા અથવા ઠંડીથી મનુષ્ય પ્રાણીને કષ્ટ સહન કરવા પડે છે. તે કષ્ટ વિમોચનના ઉપાય જનસમાજ યોજે છે. શીઆળાની ઠંડીમા ગરમ કપડા પહેરવા, અને ગ્રીષ્મના પ્રચંડ તાપમા શીતળ સ્થળોનું શેવન કરવું. આ સામાન્ય ઉપાય જનસમાજ યોજી પોતાની આરોગ્યતાનો બચાવ કરે છે. પૃથ્વી ઉપર સૂર્ય વા ચંદ્રના વધતા ઓછા પકાશથી પૃથ્વીના જુદા જુદા ખડોમા ધણાખરા સ્થળે કેટલાકમા ઠંડીનો પ્રભાવ વિશેષ હોય છે, તો કેટલાક સ્થળોમા ગરમી અને ઠંડીનો પ્રભાવ સમ હોય છે, તો કેટલાકમા ગરમીનો પ્રભાવ વિશેષ હોય છે, તે ઉપરથી તેના જુદા જુદા ભાગ પડેલા હોય છે જેમ દક્ષિણ અને ઉત્તર ધ્રુવ શીત કટીબદ્ધ પ્રદેશ ગણાય છે. વિષુવ-વૃત્તની આસપાસના પ્રદેશોમાં સખત તાપ પડે છે તેને ઉષ્ણ કટીબદ્ધ

પ્રદેશ કહે છે અને તે બંને અર્થગોળની વચ્ચેના પ્રદેશમા હડી અને તાપ સરખા પડે છે તે સમશીતોષ્ણ કટીબદ્ધ કહેવાય છે.

કોષ્ઠ પણ સ્થળ એવું તો નહિજ હોય કે જ્યાં હડી ન હોય અને ગરમી ન હોય. ઓગ્ર કે વધતા પ્રમાણમા ગરમી અગર હડી હોય છે, તેથી બચાવ કરવા સામાન્ય રીતે શાસ્ત્રવેત્તાએ અનુસરતા કિપાય બતાવેલા છે. પછી કેટલાક મથળે વર્ષાકાળ વિશેષ રહેતો હોય કે ઉષ્ણકાળ વિશેષ રહેતો હોય, તે પ્રમાણે ઋતુઓના વિભાગ પાડી વર્તવાનું બની શકે એમ છે.

આપણા દેશમા ગરમી અને હડીનો પ્રભાવ મરખો હોવાથી મમશીતોષ્ણ કટીબદ્ધ પ્રદેશ કહેવાય છે. પછી કેટલેક મથળે હડી વિશેષ હોય કે ગરમી વિશેષ હોય પણ અયતકાળ બે ગણાય છે. કોષ્ઠ પણ પ્રાણીને એવું તો નહિજ બન્યું હશે કે આ કુદરતી ઋતુઓનો તેના ઉપર પ્રભાવ ન પડ્યો હોય. કુદરતી ઋતુઓનો પ્રભાવ દરેક પ્રાણી ઉપર પડે છે તેથી મનુષ્ય પ્રાણીઓએ બચાવ કરના તે ઋતુઓના નિયમ મુજબ વર્તવું જોઈએ બચ્ચુ જન્મતા વેતળ કુદરતી વાતાવરણનો આધાર લે છે અને તેથી જીવે છે. વાતાવરણ દરેક ઋતુઓમા તેના ફેરફારના નિયમ પ્રમાણે ઉષ્ણ કે હડી હોય છે તેથી જોઈએ તે પ્રમાણે બચ્ચાની માવજત ન રાખવામા આવે તો તેનો કોમળ દેહ કરમાઈ જાય છે. આપણે પુખ્ત વય ઉપર પહોંચ્યા છતાં પણ તે વાતાવરણના ફેરફારના કષ્ટ મદન કરી શકતા નથી અને તેથી બચાવ કરવાના કિપાય આપણા જ્ઞાન પ્રમાણે યોગ્ય તે દુઃખ મુક્ત થવા યત્ન કરીએ છીએ. આપણે કુદરતી ફેરફારોને રોકવા સમર્થ નથી, પણ આપણને અનુકૂળ વસ્તુઓ અને સ્થાનોનો ફેરફાર કરી કુદરતના પરીવર્તનથી થતા દુઃખમાથી બચાવ કરીએ છીએ.

હવે પટઋતુઓ અને ત્રણદોષનું પૃથક્કરણ પાડવામાં આવે છે.

પટ ઋતુઓ.

ઉત્તરાયનકાળ.

શીશીર.

પોષ અને મહા માસ
કફ પ્રકોપ.

વસંત.

ફાગણ અને ચૈત્ર માસ.
કફ પ્રકોપ, શાતિ.
વાત સંચય.

ગ્રીષ્મ.

વૈશાખ અને જ્યેષ્ઠ
માસ
વાત પ્રકોપ.

દક્ષિણાયનકાળ.

વર્ષા.

અસાદ અને શ્રાવણ
માસ
પિત્ત સંચય.
વાતકોપ, શાતિ.

શરદ્.

ભાદરવો અને આસો
માસ
પિત્ત પ્રકોપ

હેમંત.

કારતક અને માગ-
શર માસ.
કફ સંચય.
પિત્ત પ્રકોપ, શાતિ.

હેમંત ઋતુ.

કારતક અને માગશર માસ હેમંતઋતુના ગણાય છે. શરદઋતુ બેસતાજ સૂર્ય દક્ષિણાયનના થવા પામે છે તે પ્રતિ દિને પોતાની રાશીઓની કક્ષામા ગતિ કરતા હોવાથી સૂર્યના કીરણો પૃથ્વી ઉપર ત્રાસા પડે છે એથી તાપનુ કષ્ટ ઓછુ થાય છે અને ચંદ્ર પૃથ્વીને અનુકૂળ હોવાથી વાતાવરણ અને પૃથ્વીની ઉષ્ણતા કમતી થએલી હોય છે. તેથી ઠંડીનુ બળ પ્રતિદિન વધનુ જાય છે અને વાતાવરણ રૂક્ષ અને શીતળ પડી તેના પ્રભાવ આપણા શરીરો ઉપર પડે છે તેથી શરીરનાં રક્ત અને કફાદિ ગાટા થતા જાય છે. અને પાણીની

તૃપ્તા કમતી પડે છે તેથી હોજરીમાં ઝરતા જઠરરસનાં તત્ત્વો પોતાના જ્ઞેષ્ઠતા પ્રમાણમાં હોય છે, તેથી પાચનક્રિયા સતેજ ચાલે છે. આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ તેજ હોવાને લીધે પ્રાચીન શાસ્ત્રકારે સ્નિગ્ધ મધુર અને પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાવાની ભલામણ કરી છે તેથી ઓછા એટલે તદન ન્યુન પ્રમાણમાં ખારા અને ખાટા રસના પદાર્થો લેવા. જેમ મોળી છાશની કઢી.

સામાન્ય રીતે ખાવા યોગ્ય ખોરાકના પદાર્થો.

ગરીબ, શ્રીમંત, સધ્યમ વગેરે વર્ગમાં સવારનાં ઉપ-ચોગી ખાણું—અડદીયા લાડુ, ગુંદરના લાડુ.

ઉછરતાં બચ્ચાંને માટે—ટોપર ને ગોળ, મધીઓ, ગુંદના ક્યડાં વિગેરે.

શ્રીમંત વર્ગ માટે—સાલમપાક, મુસળીપાક અને કઢેલા મસાલેદાર દુધ.

નિર્બળ માણસો માટે—અજીર મેળવી કઢેલુ દુધ

સાંધાવાળાઓ માટે—મેથીપાક.

અસક્ત માટે—લસણપાક.

ખાવા યોગ્ય મેવો—અજીર, બદામ, પીસ્તા, ચારોળી, અખ-રોડ, એલચી, ખારેક અને દ્રાક્ષ.

અનાજ—ધઉ, ચોખા, ખાજરી, મગ, તુવેર, અડદ અને ચણે.

ચટણીઓ—લસણની, ઝૂદીનાની અને આદુની.

ભાજીઓ—મેથી, સવા, રીંગણા અને દુધી, અને તેથી ઓછા પ્રમાણમાં વાલોળ, મોગરી, મુળા અને તેના ડાલ્લા.

છાશ વર્ગ—મોળી છાશની કઢી.

ઘૃતાદિ પદાર્થ—ઘૃત, દુધ અને માખણ.

માત્રાઓમાં—લોહની દેશી અને અગ્રેજી બનાવટો ડૉક્ટરો કે વૈદ્યની સલાહ મુજબ લેવી.

ઉપર બતાવેલા પદાર્થ પાકશાસ્ત્ર કે વૈદકશાસ્ત્રની રીતીને અનુસરી પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવતા સારા વૈદ કે ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેવા એથી શારીરિક ઉન્નતિ ટકી રહે છે

પાકોના અદર ખાડ ન વાપરતા સાકરનો ઉપયોગ કરવો. દુધ મિલાયના વસાણામા ગોળ નાખવો પડે તો અડધી સાકર અને અડધો ગોળ નાખવાથી ગોળ ગરમ ન પડે તે માટે પ્રકૃતિને માફક આવવા ઉપર વધારે ધોરણ રહેલું છે તેથી સાકર ઠીક પડે તો સાકર અને ગોળ ઠીક પડે તો ગોળ ઉપયોગમા લેવો

આપણામા એક એવી રૂઢી પડેલી હોય છે કે પૌષ્ટિક વસ્તુઓના અદર જોઈતા પ્રમાણ ઉપરાત મંડોળ મુક વિગેરે નાખવામા આવે છે તે પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન કરનાર છે તથાપિ ઉણુ વસ્તુઓથી પગણે પચાવ કરવા કરતા પાચનરાક્તિ અનુમાર માફકસર મધુર પૌષ્ટિક પદાર્થ ખાવા.

દેશી લોહની ઝેરકાયલાના સયોગમા બનાવેલી ગોળીઓ સારા વૈદની સલાહથી નિર્બળ પ્રકૃતિના મનુષ્યોએ લેઈ ઉપર યોગ પ્રમાણમા દુધ પીવું જોઈએ, તેમ અગ્રેજી લોહની બનાવટો પૈકી પૌષ્ટિક અને દુધા તેજ કરનાર કેમીકલ ડુટ, ઇન્ટનર્સીરપ, કૉડલીબ્લર ઑઇલ, સીરપ ગ્લીસીરેકોરસેટ વિગેરે વિદ્વાન ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેઈ નિર્બળ પ્રકૃતિનાળાએ સારીર પુષ્ટ કરવા વમાણા હેમતક્ષતુ બેસતાજ ખાવા ન જોઈએ, પણ શીશીરક્ષતુમા પોષ અને હેમતક્ષતુમા એટલે માગશર માસમાજ લેઈ શકાય છે.

જઠરાગ્નિ તેજ હોવા છતા પ્રમાણ ઉપર લીધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી તેથી સવારનું ખાધેલું વસાણું વા પૌષ્ટિક પદાર્થ એવા

પ્રમાણથી લેવા જોઈએ કે અપોરના ખાણ વખતે ક્ષુધા પ્રદીપ્ત થાય અને સાજના કે રાત્રિના ખાણ એવા હલકા લેવા જોઈએ કે જલદી પચે. જેમ દાળભાત કે ખીચડી અને દુધ ભુખ કરતા પણ સહેજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાથી સવારે ક્ષુધા બરાબર પ્રદીપ્ત થાય.

વસાણાનો ઉપયોગ કરનારે અપોરના ટાઇમે કક્ત દાળભાત, ગેટલી કે ગેટલા સિવાય કસાર કે લાડુ વિગેરે ભારે પદાર્થોનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ પણ હમેશના રીવાજ મુજબ સાદા ખોરાક લેવો જોઈએ, ભારે ખોરાક ખાવાથી જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ છતાં પણ ક્ષુધા મદ પડી જઈ ભુખ લાગતી નથી અને અશુભ થઈ આવે છે.

સશક્ત અને નીર્બળના વર્ગ પાડીએ તો નીર્બળ મનુષ્યોએ જલદી પચે તેવા વસાણા વા કદલા દુધ કે દુધ મીશ્રીત અજીરના ઉપયોગ કરવો. સશક્ત અને મહેનતુ મનુષ્યોએ ભારે વસાણાનો ઉપયોગ કરવો, અને એસી રહેનાર શ્રીમત વર્ગના મનુષ્યોએ પચવામાં હલકો પાક અને ખોરાક ખાવો પાકાં વસાણા ભારે અને હલકી વસ્તુઓના યોગ પ્રમાણે ભારે હલકા બને છે માટે યોગ ફેરફાર કરી ઉપયોગ કરવો, તેથી શરીરનું સારી રીતે પોષણ થઈ બળ અને ચક્તાઈ ધાતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે.

અભ્યંગ:—વાતાવરણ રૂક્ષ પડવાથી અને અતી શીતળ હોવાથી શરીર ઉપર તેના પડતા પ્રભાવે રક્ત વગેરે ગાદા થાય છે અને વેદનું નીકળવાનું પ્રમાણ કમી થએલું હોવાથી ત્વચા પણ રૂક્ષ પડેલી હોય છે તેથી વિશેષ હડીમા ચામડી ફાટે છે માટે લોહીના ગાદાપણને અને ત્વચાની રૂક્ષતા મટાડવા તથા શરીરના અવયવોમાં ઉષ્ણતા લાવવા તેલ ચોળવાની જરૂર છે તેથી લોહી સારી રીતે ફેરે છે અને કૃમિનો નાશ થાય છે તેમજ ચામડી સુવાળી થઈ શરીરે કાંતિ આવે છે.

સ્નાન:—અતી શીત વખતમાં ગરમ જળથી સ્નાન કરવું તે સહેવાય તેવા જળથી કરવું. શૌચાદિ ક્રિયામાં ગરમ જળ વાપરવું. આંગણા આગળ પાણીનો ભેજ ન કરતા એકાંત સ્થળે સ્નાન કરી તે પાણી બહાર કઢાડી નાંખવું. આંગણા આગળ ભેજ કરવાથી ઘર આગળ ઠંડક વધારે રહે છે. શરીરના સરક્ષણ માટે અને ઠંડીના ખત્યાવ સાફ ગરમ કપડાં પહેરવાં અને મ્હોડા સિવાયના શરીરના સર્વ અવયવ ઠંડીના વખતમાં કપડેથી આચ્છાદિત રાખવા.

અગ્નિ:—કાષ્ટના કોલસાના અગ્નિથી જરૂર જણાય તો ઠંડીથી ખચવા તાપવું.

શયન:—પલંગ કે ખાટલા ઉપર રૂની તળાઇઓ કે જડા ગોદડાં પાથરવા પોતાની સ્થિતિને અનુસરી તે ઉપર ચાદર કે ખીન્ન કપડુ પાથરી રજક કે ગોદડાં તથા ગોદડીઓને પીછોડીની સોડ બેંધ સુધ જવું. મકાનની બારીઓ તથા બારણા બંધ કરવા. કેમકે શીતળે વાયુનું કષ્ટ થાય નહિ, પણ હવા આવવા માટે એકાદ બારી ખુલી રાખવી.

દિવસે ઉંધ લેવી નહિ. કારણ તે કફ પેદા કરે છે અને સળેકમ થાય છે વગર કારણે રેચ લેવો નહિ. કારણ કે રેચ ખીન્ન કફના સ્થાનકોથી કફને ખેંચી આમાશયમાં લાવે છે તેથી જઠરાગ્નિ મદ થાય છે.

આ ઋતુમાં કફનો સંચય કફના દરેક સ્થળે થતો હોય છે. બહારનું વાતાવરણ શીતળ અને રૂક્ષ હોવાથી તેમ પૌષ્ટિક અન્નપાનોનો વિશેષ ઉપયોગ થવાથી કફ અભીવૃદ્ધિ પામી શરીરમાં કફના દરેક સ્થાન કફથી ભરાય છે. જેમ કેફસામાં કક જમાવથી ખાસી, મગજમાં કફના જમાવથી નાકનું સીડાઇ જવું, સાધાઓ સ્તબ્ધ થઇ દુખવા વગેરે ઉપદ્રવ ઓછા કે વધારે પ્રમાણમાં નીર્બળ અને મધ્યમ મનુષ્યોમાં થાય છે.

આ ઋતુમાં શરદ્ગુ કોપેલ પિત્ત પ્રસ્રમન સ્થિતિ ઉપર ઠંડીના આવર્ણ્યથી થતું હોય છે તેવી પ્રકૃતિવાળાઓને કફ સંચય થઇ ચાલતી ઋતુમાં પણ ફેફસાંનો વરમ કે કફજ્વર પેદા કરે છે તેથી ઋતુ અને પ્રકૃતિના ઉપર લક્ષ રાખી વર્તવું જોઈએ. ઉપયોગ વગરના બળગમાદિ કફનો સચય નિર્બળ મનુષ્યોમા થાય છે તેથી તેઓએ લોહ કે તેની બનાવટોતુ શેવન કરવું. અને તેના જોડે દુધનો ઉપયોગ કરવાથી અયોગ કફ સચય થઈ શકતો નથી. કારણ લોહ પાચનક્રિયા અને અવયવોને બળીષ્ઠ બનાવે છે.

આ ઋતુમાં કસરત કરવી તેથી કફનો જમાવ પીગળી જાય છે, લોહી સારી રીતે ફેરે છે અને શરીરની નીર્બળતાનો નાશ થઇ શક્તિ સારી આવે છે.

શીશીરચર્યા.

શીશીર ઋતુમા પણ હેમત ઋતુ પ્રમાણે વર્તન ગખવુ. જેમ હેમંતના પહેલા માસમાં ઠંડી ઝાઢી હોય છે અને બીજા માસમાં તેથી વધારે હોય છે તેમ શીશીરના પહેલા માસ એટલે પોષમાં ઠંડી વિશેષ હોય છે અને માહા માસમાં ઠંડી દિનપ્રતિદિન ઝાઢી થતી જાય છે એટલે બન્ને ઋતુઓના નિયમો એકજ જાણવા. હેમતમા કફ સચય થયો હોય છે તે શીશીરના માહા માસમા પ્રકોપ પામે છે અને વસંતના ફાગણ તથા ચૈત્ર માસમા શાંતિ ઉપર આવે છે, માટે શીશીરના પોષ માસ પછીના માહા માસમા ભારે અન્ન પાન ઝોછા કરતા જવુ જેથી પ્રકોપરૂપ ઉપદ્રવ થાય નહિ.

વસંતચર્યા.

ફાગણ અને ચૈત્ર માસને વસંતઋતુ કહે છે. શીઆળાના

માસમા એટલે હેમંત અને શીશીર ઋતુના ખાનપાનથી અને વાતા-વરણની શીતળતાથી રક્તાદિ ધાતુઓ જે ગાદા થએલા હોય છે તેજ પ્રમાણે શરીરના સર્વ સ્થાનોનો કંઈ પણ ગાદો થઈ કંઈના સર્વ સ્થળે ભેગો થએલો હોય છે તેને કંઈનો સચ્ચ કહે છે.

વસતઋતુ ખેડા પૂર્વેથી એટલે ઠંડી જેમ ઓછી થતી જાય તેમ તેમ સૂર્યની દક્ષીણાયનની ગતિ બદલાઈ ઉત્તર તરફ અયન થાય ત્યારથીજ તે પોતાની રાશીના ક્રમ પ્રમાણે ગતિ કરતા દિનપ્રતિદિન ઉબળુતા વધતી જાય છે અને ઠંડી ઓછી થાય છે તેથી શરીરમા કંઈ પીગળી જાય છે.

મગજનો કંઈ પીગળી ગળામા આવે અને તેથી મળેકમ થાય ફેફસાનો કંઈ પીગળી ખાસી કે ફેફસાનો વરમ થાય તેમજ છાતીનો કંઈ હોજરીમા જવાથી અગ્નિ મદ પડે અને આતરડા તથા હોજરીના વ્યાધિ કરે આવી રીતે એકઠો થએલો કંઈ પીગળી વ્યાધિ પેદા કરે છે તેથી પ્રથમજ તેના ઉપાય લેવા જોઈએ એટલે આ ઋતુ ખેસતાજ તેનો ઉપાય કરવો.

આ ઉપાય બે પ્રકારના છે, શમન અને છેદન ઉલ્લીથી ફેફસાંના કંઈનો નીકાત કરવો તે છેદન અને આહાર વીહારના ફેરફારથી કરને જીતવો તે શમન કહેવાય.

પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ કંઈના વિશેષ કે ન્યૂન ઉપદ્રવ પ્રમાણે આહાર વીહાર શેવવા જોઈએ. જેના શરીરમા કંઈ સચડ વિશેષ હોય અને તેથી પીડા થતી હોય. જેમ છાતીમા કંઈના જમાવથી થતી ગભરામણ કે શ્વાસાવરોધ તેવા કંઈના ઉપદ્રવવાળાએ સશક્ત મનુષ્યે ઉલ્લી કરવી અને જરૂર જણાય તો રેચ લેવો શીઆળામા જેવા ખોરાક લેવાય છે તેવા ભારે અને ઠંડા ભક્ષણ લેવા નહિ. દિવસે સુવુ નહિ. ચીકણા, મીઠા, અને ખાટા પદાર્થ ખાવા નહિ. ચીકણા કંઈ કરે, ખાટા પિત્ત ઉત્પન્ન કરી કંઈ બગાડે અને ચીકણા

પદાર્થથી કદ્દ ગાઢો થાય. ઉષ્ણથી સુકાઈ જાય. નવુ ધાન્ય ખાવું નહિ. તે પણ કદ્દકર ગણાય છે તેથી તેમનો ઉપયોગ યનતા સુધી ઝાઝો કરવો.

જીનું ધાન્ય, કસરત, તૈલ મર્દન, ચપી, અને મધ વિગેરેનાં શેવન કદ્દની શાતિકર ગણાય છે. જીનું અનાજ કદ્દની શાતિ કરે, મધ કદ્દને ત્રોડે, કસરત, તેલ મર્દન અને ચપી શરીરના કદ્દને પીગળાવી છુટો પાડે છે ભારે અનાજ ખાવાની મનાઈ કરી છે. એ ઉપરથી જ્ઞાતીવરા પણ આ ઋતુમાં ન કરવા જોઈએ, કાગળ જ્ઞાતી ભોજન ભારે હોય છે જીનું અને હલકા ધાન્ય. જેવા કે જીનું ઘઉં, જીનું જવ, જીનું ચોખા, જીનું મગ, તે તુવેર વગેરે કડાગતી હલકી યનાવડાનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવો. મેવો પણ દ્રાક્ષ નારંગી જેવો હલકો ખાવામાં લેવો. આદુ લવણ મીશ્રીત કઝ રાતિ કરે. પાનમાં ખેરસાગ ખાવાથી કે જવખાર ખાવાથી કદ્દ છુટે.

વ્રતાદિમાં ગાયત્રી ધી અને દુધનો તથા માખણનો ઉપયોગ નીરોગીઓએ કરવો ભાજીઓ ઝાઝી ખાવી. અથાણાનો ઉપયોગ ન કરવો. પાચનક્રિયા તેજ રહે અને ખોરાક પચી શકે તેમ લેવો. પ્રાચીન શાસ્ત્રવેત્તા કહે છે કે એક તણખી અગ્નિમાંથી ઉત્પન્ન થતો અગ્નિ વિશેષ રૂપમાં આવી ઘાસની ગજી બાળી દે છે તેમ તદ્દન હલકો ખોરાક લેવાથી કદ્દનું સમન થઈ અને મદ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિગત થતા પ્રદીપ્ત થાય છે અને પછી ભારે ખોરાક પણ પચે છે.

કાગળ પુણાંમાના દિવસે જે યજ્ઞ થાય છે તેને વર્તમાનકાળ હોળી કહે છે તે દિવસે લોકો ધાણી અને ચણા ખાય છે રાત્રે હોળીએ તાપે છે આ રીવાજ પણ મલીન વાતાવરણની શુદ્ધિ અર્થે હોય એમ લાગે છે આ કદ્દ શાતિના યજ્ઞનો પ્રચાર ભારતવર્ષના સર્વ સ્થળે છે.

વસંતનો મધ્યાન્હકાળ બગીચામાં, બાઘેલા બગલામાં કે પોતાના મકાનોમાં ગાળવો પણ તાપ કે ઉષ્ણતામાં ફરવું નહિ.

ગ્રીષ્મચર્યા.

ચૈત્ર અને જ્યેષ્ઠ માસને ગ્રીષ્મ ઋતુ કહે છે. વસંત ઋતુમાં ક્રદના પ્રશમનને માટે હલકાં અને રૂક્ષ અન્નપાન શેવન કરવાથી શરીરની સ્નિગ્ધતા ઓછી થયેલી હોય છે અને વસંતથી વાતનો સંચય થતો જઈ વૃદ્ધિગત થઈ ગ્રીષ્મમા કોપ પામે છે અને વર્ષામા પ્રશમન ઉપર આવે છે. ગ્રીષ્મમા સૂર્ય પોતાની ઉત્તરની ગતિમા આવવાથી સૂર્યના કિરણો પૃથ્વી ઉપર સીધા પડે છે તેથી પ્રચંડ તાપ પડે છે, વાતાવરણ ઉષ્ણ થઈ જાય છે, જળોના મોપણ થાય છે એટલે આપણા શરીરમાં જળ રૂપ ભાગ જે શરીરનું મોપણ કરનાર કદ રક્ત તે વિશેષ પાતળા થઈ ગરમીના પ્રભાવથી તેઓનું શોષણ થાય છે અને તૃપા વિશેષ લાગવાથી પાચનક્રિયા મદ પડી જાય છે. તેને માટે મધુરરસયુક્ત હલકા પદાર્થો ખાવાની અને શીતળ સ્થળે રહેવાની પ્રાચીન શાસ્ત્રકારે ભલામણ કરી છે તે શોષણને મદદ આપનાર કસરત, સ્ત્રી શેવન અને ઉજ્જગરો વગેરે કરવાની મનાઈ છે.

બપોરના વખતે આરામ લેવો, મીઠા સરખતો પીવા, દરેક પ્રકારનો મેવો ખાવો. અનાજમા ચોખ્ખા, ઘઉં, જુવાર, મગ, તુવેર, જવ, બેરડ, સાકર, દુધ, વૃત, માખણ, દુધપાક, શ્રીષ્ઠ ડ વિગેરે હલકી બનાવટો બનાવીને ઉપયોગ કરવો. દારૂ વગેરે કોઈ પ્રકારના આસવ પીવા નહિ. વળી શ્રીમતોએ બપોરના વખતે આરામ લેતી વેળા પોતાના બીછાનામા સુગંધી પુષ્પો રાખવા, ફુલના હાર પહેરવા અને વાળાની ટટીઓ લટકાવતી તેને પાણીનો છટકાવ કરવો અને શીતળતાવાળા મકાનમા પખાનો પવન લેવો. ગરીબોએ પણ ગ્રીષ્મનો મધ્યાહ્નકાળ યોગ સ્થાનકે ઠંડી જગ્યામા ગાળવો. ગ્રીષ્મમા વાતાવરણ ઉષ્ણ હોવાથી, તેમ તેમા પાણીનું બાષ્પ હોવાથી ઉષ્ણ વાયુનો શરીર ઉપર પ્રભાવ પડી શરીરની ધાતુઓનું શોષણ થાય છે તેથી શરીરની

ધાતુઓ ક્ષીણ થતી જાય છે તે ક્ષીણ ધાતુ વગેરે અવયવોના અનુ-
ગત ઉષ્ણ વાયુ (પિત્તવાત) વિશેષ ઉત્તેજિત થાય છે અને તેથી
શરીર પિત્તવાતના વિકારોને ભોગ થાય છે. હૃદયની અકળામણ થાય
છે અને મગજ બગડી જ્ઞાનતત્ત્વ અને ગતિતત્ત્વોના વિકાર પણ થાય છે.

સ્નાન—ગ્રીષ્મમાં શીતળ જળથી સ્નાન કરવું.

શયન સ્થળ—શીતળ હવાનું આવાગમન થાય તેવા રાખવાં
આ ઋતુમાં જમીન તૃપ્ત થવાથી વિષારી જતુઓ રસ્તાઓમાં પડ્યાં
રહે છે તેથી અધારામાં તેમ પગરખાં સિવાય કયાય જવું નહિ. જવું
પડે તો ફાનસ રાખવું અને જોડા પહેરી જવું. તાપમાં ફરવું હોય
તો છત્રીની શરીર ઉપર છાયા રાખવી જોઈએ.



વર્ષા ઋતુ.

વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુથી મનુષ્યોના રક્તાદિ અને વાતાવરણ
તેમજ પૃથ્વી તૃપ્ત થઈ જાય છે તેમ પૃથ્વી રૂક્ષ પડી જાય છે.
પ્રાણીના શરીરના ઓજા ધાતુઓની સૂર્યની પ્રચંડ ઉષ્ણતાથી ક્ષીણતા
થાય છે અને તેથી શરીર અશક્ત થઈ ઉષ્ણ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે,
તેવા સમયના પૃથ્વી ઉપરનાં જળોના સોષણની હવામાની વરાળનાં
વાદળા બંધાઈ, તે પાણી પૃથ્વી ઉપર પડે છે તેને વર્ષાઋતુ કહે છે.

વર્ષાઋતુ અસાડ અને શ્રાવણ માસને કહેવાય છે, તથાપિ
સૂર્યનો તાપ તીક્ષ્ણ હોય તો અડધો જેટલો જતા પણ કોઈ કોઈ વર્ષમાં
વર્ષા થાય છે તેમ વર્ષા ઋતુના બે માસ ગયા બાદ ભાદરવો
અને આસોમાં પણ કવચિત વર્ષા થાય છે તેવા કારણોને લીધે
વાતાવરણ જલદી મલીન થાય છે તથા લાખો કાળ બગડેલું રહે છે.

ગ્રીષ્મના છેલ્લા પખવાડીઆમા સૂર્ય અતિ તીક્ષ્ણ કીરણોવાળો હોય છે તે વર્ષામા પણ તેવોજ રહે છે પણ આકાશ વાદળાથી આચ્છાદીત હોવાથી સૂર્યનો પ્રકાશ આપણા ઉપર પડતો નથી, તેમ સૂર્ય દેખાતો પણ નથી, તેવું હેલીઓના દિવસોમા બનવાથી તેની તીક્ષ્ણતા આપણને ઓછી થએલી લાગે છે પણ સૂર્યનો પ્રકાશ તો તીક્ષ્ણ ગ્રહે છે. જો તે તીક્ષ્ણતા ઓછી થાય તો પૃથ્વી ઉપરના જળોનું મોપણ ઓછું થાય અને વર્ષા ઓછી થાય. જેમ તીક્ષ્ણતા વિશેષ તેમ જળોની વરાળ થઇ ઉચ્ચે વિશેષ ચડે અને વાદળા થઇ વર્ષા વિશેષ થાય. શરદઋતુ જેસતા સૂર્ય ઘટીણુ અચન કરે છે તેથી તેમની તીક્ષ્ણતા દિનપ્રતિદિન ઓછી થતી જાય છે એટલે ગ્રીષ્મ જેવો પ્રખર નહિ પણ તેથી ઓછો તાપ પડતો જાય છે

ગ્રીષ્મઋતુ વ્યતીત થતા મનુષ્ય આકાશ સામું જોઇ રહે છે. મયુરો ટાડુકાર કરે છે અને વનસ્પતીઓ તથા તેમના ખીજો પણ વર્ષાની રાહ જુવે છે આ અરજને કુદરતે ધ્યાનમા લેઇ તેમના ઉપર દયાની દૃષ્ટિપ વર્ષાદ પ્રવર્તવે છે તે જાળપાનથી મયુરો આનંદ ભોગવે છે, માનવ ગભરાટ ઓછો થાય છે, વનસ્પતી પૃથ્વીના સમ્રજે સ્થળે ખીલી નીકળે છે અને તેથી પૃથ્વી રળીયામણી બની જાય છે અને શરીર નુખાકારીમા પરીવર્તન થાય છે

ગ્રીષ્મકાળ વ્યતીત થતા અને વર્ષાકાળ શરૂ થતા પૃથ્વીની અંદરનું બાષ્પ છુટી વાતાવરણમા મળે છે, તેમ પૃથ્વી ઉપર પાણી પડવાથી અનેક પદાર્થોમા કોહવાણુ થવાથી તેમના ગેસ છુટી હવામા મળે છે.

પૃથ્વી ઉપર મલીનતા વિશેષ થાય છે. નદીઓ અને તળાવોના પાણી બગડી જાય છે એમના અંદર ત્રીવર્ગના પરમાણુ મળી તેમાં ખનીજ પરમાણુના વિશેષ મેળથી પાણી ડોળાઇ જાય છે. છાછરા કુવાઓની પામે મલીન પાણીના પ્રવાહ વહેતા હોય તે કુવા અને

વાવોનાં જળ મલીન થઇ બગડે છે. વાતાવરણ શીત ઉષ્ણની મીશ્રતા-વાળું બને છે તેથી પાચનક્રિયા બગડી જાય છે અને વર્ષાના કલેશનો ઉદ્ભવ થાય છે. વાયુ ઠંડો વાવાથી પિત્ત સત્ત્વ થાય છે તેમ કદ વાયુ પણ વૃદ્ધિ પામે છે એમ ત્રણ દોષની વધતી ઓછી ઉષ્ણતાથી સમજા કે નીર્બળ મનુષ્યોમા ત્રણ દોષનો ઉપદ્રવ થવાનો સંભવ રહે છે.

આ ઋતુમા ખોરાક સાધારણ લેવો તથાપિ ખટરસના પદાર્થો પૈકીના અનાજ વર્ગના ખોરાકની હલકી બનાવડોનો ઉપયોગ કરવો અને તીખા પદાર્થોનો માત્રકસર ઉપયોગ કરવો. ઉષ્ણ પદાર્થો વિશેષ લેવાથી બાહ્યગત ઠંડા આવણુનો શરદઋતુમાં નાશ થાય ત્યારે પિત્ત ઉકળી કોપે છે. ખાદ્ય વસ્તુઓના જલદી પચે તેવો હલકો ખોરાક લેવો. શાક ઓછા ખાવા, તેમજ તે પાણી વગર તેલમા તળીને ઉપયોગમા લેવા, કારણ કે વખતે ઝાડા પણ થઇ આવે છે, તો આવા વખતે જ્ઞાતીવરા પણ બધા રાખવા.

મીઠું દહીં અને મીઠી છાશની કઢીનું પ્રકૃતિને માત્રકસર મેળવ કરવું લીંચુના અથાણા અને પાટી કેરી એવી વસ્તુઓ ઘણું કઠી બગડી જાય છે તેથી તેમનો ઉપયોગ કરવો નહિ, અને લીંચુ જેવી વસ્તુઓનો કરવો પડે તો કરવો. એટલે ખાટી વસ્તુઓ ઓછી ખાવી. હેલીના દિવસોમા દારુચુકત પદાર્થો જેવા કે પાપડ, કોઠીમડાની કાચરીઓ, અથાણા અને ઘી, તેલનો માત્રકસર ઉપયોગ કરવો.

હેલીના દિવસોમા આકાશનું સ્વચ્છ રીતે ઝીલેલું પાણી કે પાદરના ઉડા કુવાનું મજા રહીત પાણીનો ઉપયોગ કરવો. કસરત અને તડકાનો ત્યાગ કરવો, ભોય તળીએ રહેવું નહિ, નદી તળાવના મેલા પાણી પીવા નહિ, અને દિવસે ઉઘવું નહિ. આ સર્વથી દોષ કોપે છે. રક્ષ પદાર્થ ખાવા નહિ તેમ અતિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ પણ ખાવા નહિ, ઠંડો પચન લેવો નહિ, બેજવાળી અને કાદવવાળી જમીનમાં

ઉઘાડા પગે ફરવું નહિ, બીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ, વાછંટ સામે બેસવું નહિ તેમજ ઘર આગળ કાદવ કે ગંદકી થવા દેવી નહિ.

ખાવા યોગ પદાર્થ—હાથ, દહીં, કઢી, ચોખા, ચણો, ઘઉં, મગ, તુવેરની હલકી બનાવટો અને દુધ શેવવા યોગ્ય છે. ધી પાચન-શક્તિ અનુસાર લેવું. શાક તદ્દન ન લેવાય તો સારૂ. ચટણીઓ માફકસર ખાવી અને ગરમ કપડા પહેરવા.

વર્ષામા હોજરીની આહત શક્તિ મદ થવાથી ભારે અને વાયડી વસ્તુઓ પચી શકતી નથી. તેથી હદ ઉપરાત ખોરાક લેનારને ઝાડો, મરડો અને વખતે કોલેરા પણ થઇ આવે છે. આ ઋતુમા બચ્ચાંની ખાસ સભાળ રાખવી જોઈએ કારણ કે તેમને ઝાડાના ઉપદ્રવ વિશેષ થાય છે. વર્ષામા વિપારી જતુ બહાર ફરે છે તેથી ખાટલા ઉપર શયન કરવું.

શરદ ઋતુ.

ભાદરવો અને આસો એ બે મળીને શરદ ઋતુ ગણાય છે. વર્ષા ઋતુ વ્યતીત થઈ આકાશમા વાદળા વીખેરાઈ સૂર્યનો તાપ પડવા માંડે છે, અને તેથી શરીરના પિત્ત તપી પાતળા થઇ ઉપદ્રવકારી થાય છે. ક્વચિત વર્ષાકાળ ભાદરવા સુધી પણ રહે છે અને આકાશ ખુદ્દુ નથી હોતું તો તે વર્ષાકાળમા ગણાય છે. જ્યારથી આકાશ ખુદ્દુ થઇ સૂર્યનાં કીરણોનો પ્રકાશ પૃથ્વી ઉપર પડ ત્યારથી શરદ ઋતુ ગણાય તથાપિ ભાદરવો અને આસો આ બે માસ શરદના ગણાય છે.

વર્ષાકાળના ઠંડા આવ્રણથી એકંદુ થએલુ પિત્ત શરદની સૂર્યની તાપની ઉષ્ણતાથી ઓગળી શરીરમા પિત્તના ઉપદ્રવ કરે છે તેમજ વર્ષામા પાણીના ભરાવાના જે તે સ્થળોએ પાણી ભરાઇ તેમા પૃથ્વી

ઉપરના મલીન પરમાણુનું કહેવાણું થએલું હોય છે તે વર્ષા વ્યતીત થતા સૂર્યના તાપથી તે કહેલાં જળોની વરાળ હવામાં મળે છે અને તેથી હવામાં બગાડો થાય છે. આ હવાને મેલેરીઆ કહે છે. આવી હવાની મલીનતાથી જવરની ઉત્પત્તિ થઈ શરીર સુખાકારી બગડે છે, શરદમાં જવરની ઉત્પત્તિ વિશેષ થાય છે અને આરોગ્યતા બગડે છે. સંતતાદિના એકાતરીઆ, નિત્યના, અને ચોથીઆ પિત્તજવરોનું પ્રબળ વધે છે તે પીડાના ભોગ આપણે થવું પડે છે. આ જવરોનું પ્રબળ કારતક અને માગશર માસ સુધી ચાલે છે અને આપણે દુઃખી થવું પડે છે. માટે યોગ ખાનપાનથી તેઓનો અટકાવ કરવો જોઈએ.

ખાવાયોગ પદાર્થ—મધુર વર્ણના અન્નપાન, મેવો, અનાજ પંકી ચોખા, મગ, તુવેર, ઘઉં, મસાલામા ઘાણા, જીરૂ, આખલી, લીંચુ. પ્રાણી-જમાં ઘી, દુધ, અને ગળપણમા સાકર એવા પિત્તશામક ખાનપાન સેવવા-મુખ્ય મધુર રસવાળા અને તેથી ન્યૂન પ્રમાણમા તુરા અને કડવા રસવાળા પદાર્થ સેવવા. કરીયાતુ, કડુ કે સુદર્શન ચૂર્ણ યોગ પ્રમાણથી લેતા રહેવું, તેથી પિત્ત શ્વાત થાય છે. પિત્તસ્ત્રાવ કરવામા જીરૂ જણાય તો કડુ, હરડેદળ, હોમજ કે મીઠીઆવળના હલકા રેચ લેવા અને પિત્તનો નીકાલ કરવો. લીંચુમા ડીકામાળી ભરીને પણ ચુસાય છે.

પિત્તવર્ધક એટલે કોઈ પણ ઉષ્ણ વીર્યવાળા અન્નપાનનો ઉપયોગ કરવો નહિ. દિવસે સુવું નહિ, રાત્રીએ જાગવું નહિ વીર્ય રક્ષણ કરવું, તાપ અને તડકાનું મેવન કરવું નહિ, એટલે શરદમા પણ ગ્રીષ્મ જેવું ઘણું ખરૂં વર્તન રાખવું પડે છે. પચવામા તદન હલકા અને પૌષ્ટિક, શીતવીર્ય, દુધ જેવા પદાર્થનો ઉપયોગ પાચનક્રિયા અનુસાર કરવો. પાચનક્રિયા બગડે અને ક્ષુધા મદ પડે તેવો ખોરાક ન લેવો જોઈએ, તેમજ હમેશાં ઝાડો સાફ આવે છે કે નહિ તે લક્ષમાં રાખવું, ન આવે તો ઝાડો સાફ આવે તેવા ઉપાય કરવા. રાત્રિની ઝાકળ લેવી નહિ. તેમ જ પાણી ઉપર સૂર્યનાં કીરણો પડતાં હોય તેવા કુવાઓ કે જળાશયોનું શુદ્ધ જળ ઉપયોગમાં લેવું.

ઋતુપરત્વે પાચનક્રિયાના ફેરફાર.



ચનક્રિયા ત્રણ સ્થળે ચાલે છે. મ્હોડામાં, આમાશય (હોજરી) માં અને પક્વાશય (આંતરડાં) માં. મ્હોડામા ખાણું લીધુ અને દાંતોએ ચાવવુ શરૂ કર્યું એટલે થુંક પેદા કરનાર પીડામાંથી થુંક વહે છે અને ચવાતા અનાજ ઉપર પડે છે. આ થુંકના અંદર ક્ષાર રહેલો છે અને તેથી ખોરાક ગળે છે, તેમ તેમાં મધુરતા આવે છે અને તે કઠ નળીદ્વારા ગળાઇ ગળાતી બારી ઝોળ ગી આમાશયમા આવે છે, તે હોજરીના અંદરની નળીઓમાં જઠરસ ઉત્પન્ન થાય છે. હોજરી મશક જેવા આકારની અને તેના આતર રસ પડમાં બારીક છીદ્રોવાળી નળીઓ પથરાયલી છે તેથી તે મધપૂડાના આકારની માલમ પડે છે. તે નળીઓમાંથી જઠરસ ઝરે છે તેના અંદર હરીકામ્લ જેને મીઠાનો તેજ્ય કહે છે તે તથા પાણી મીશ્રીત બીજા ક્ષાર અને પેપસીન એ સર્વનું જે મીશ્રણ તેને જઠરરસ કહેવામા આવે છે. તે જઠરરસ નળીઓના અંદર રહે છે. ખોરાક ગયો કે તુરત તેના ઉપર ઝરે છે અને હોજરીની અંદર તે ખાણાનુ હલનચલન થઈ ખાણાનો રસ થાય છે. તે રસને ચુસી ક્ષેનાર બીજી નળીઓ હોય છે તે પીડાથી રસનુ શોષણ થાય છે. બાકી રહેલો ખોરાક નાનાં આતરડામાં જાય છે ત્યાં ગએલા ખોરાક ઉપર ક્લેબનુ પિત્ત પડે છે. તેમ કરોડરજ્જુ તરફ આવેલા પ્રાકીયાઝ નીચલાડમાંથી પ્રાંકીયા દીન નામનુ સત્વ ઝરે છે અને તે પિત્ત તથા સત્વ મીશ્રીત ખોરાકનુ આંતરડાંમાં હલનચલન થઇ રસ નીપજે છે. તે રસનું આતરડાંમાં રહેલા પીડા શોષણ કરે છે એટલે હોજરીમાં નહિ પાચન થએલો ભાગ ત્યાં

પચે છે અને નીસાર રહેલા ખોરાકનો ભાગ ત્યાંથી હડસેલાઇ મોટા આંતરડાંમાં આવે છે. નહિ પચેલો ભાગ ત્યાં પચે છે અને પાતળા રહેલા ખોરાકના નીસાર ભાગને ઘટપણું મળે છે અને શરીરના પોષણમાં નિરૂપયોગી ભાગ સફરાવાટે બહાર પડે છે, તેમ ખોરાકના રસનું જે પીંડાએ શોષણ કરેલું તે નાની શીરાઓમાં થઇ મોટી શીરાને ળીને રક્તમાં જાય છે એમ ખોરાકના સાર અને નિઃસાર ભાગનું પૃથક્કરણ થઇ સાર ભાગનો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગ અને નિઃસાર ભાગ મળ રૂપે નીકળી જાય છે.

આપણા પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ પાંચ પ્રાણ કહેલા છે અને તેઓની જુદી જુદી ક્રિયા ચાલે છે, જેમ વ્યાન મગજમાં રહી જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોની જુદી જુદી ક્રિયા કરાવે છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહી પિત્ત સાથે મળી લોહીના ફરવાની ગતિને નથા ફેફસાંની શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને ચલાવે છે તેથી તે બે પ્રાણ વાયુ પાચનક્રિયાના સહકારી નથી, પણ ઉદાન જે કંઠસ્થાનમાં રહે છે તે થુંકના પેદા કરવાના પીંડ અને દાંતના ચરવણમાં તેમ ખોરાકને કંઠ નળીદ્વારા હોજરીમાં પહોંચાડવાનું કામ કરે છે તેથી આ સ્થળે તે ક્રિયાનો કર્તા ઉદાન ગણાય છે. ક્રિયા થવી એ ગુણ વાયુનો છે કારણ શાસ્ત્રમાં વાયુને રજેગુણી કહ્યો છે તેથી અવયવોની જે ક્રિયા ચાલે છે તે રાજસૂગુણમાં ગણાય. રજેગુણ વાયુનો હોવાથી આ ક્રિયા વાયુની કલ્પી શકાય. જે એમ કહેવાય કે અવયવોના સ્વાભાવિક એવી શક્તિ છે તો જે સ્વાભાવિક શક્તિ છે તે વાયુની ગણાય. અવયવો, પીંડો, સ્નાયુઓ અને એવી બારીક નળીઓની સંક્રાયક અને પ્રસારકપણની જે શક્તિ તે આ અતર્ગત રહેલા વાયુજ છે એટલે ખોરાકને મ્હોડામાં પાચનક્રિયાને ચોખ્ખા બનાવી કંઠ નળથી હોજરીમાં મોકલવાનું કાર્ય ઉદાનથી થાય છે.

હોજરીમાં રહેલ સમાન નામનો વાયુ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરે છે, ખોરાક હોજરીમાં ગયા પછી જે નળીઓદ્વારા જઠરરસ તેના ઉપર પડે છે અને રસ થઈ ખીજી નળીઓથી તેનું શોષણ થાય છે તે સર્વ ક્રિયા હોજરીની નળીઓમાં રહેલી નળીઓના સંક્રાયક અને પ્રસારક ગુણવાળી શક્તિ એટલે પ્રસારણ ગુણવાળી નળીઓથી જઠરરસ પડે અને સંક્રાયક ગુણવાળી નળીઓથી ખોરાકના રસનું શોષણ થાય, તે નળીઓમાં બંને ગુણવાળી જે શક્તિ તે સમાન વાયુ ગણાય છે. આ વાયુ ખોરાકના રસના વિભાગ કરે છે. શરીરના પોષણકારક ભાગને ખેચી લે છે વિગેરે હોજરીમાં નહિ પચેલો ખોરાક આતરડામાં જાય છે. ત્યાં રહેલો અપાનવાયુ, પિત્ત અને પ્રાક્રીયાટીન મીશ્રીત ખોરાકથી થતા રસને આતરડાંના પીડોદ્વારા શોષણ કરે છે અને દ્રવરૂપ નિઃસાર ભાગને ઘટપણું તથા ગંધ આપી સફરાદ્વારા બહાર કઢાડે છે આ ક્રિયા અપાનની ગણાય છે

શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોરૂપ અવયવોમાં રહેલી સ્વાભાવિક શક્તિને ઉદાન, સમાન, અપાન એમ જુદા જુદા વાયુ ગણેલા છે એ પ્રકારે જે ચાલતી પાચનક્રિયા અને તેથી શરીરનું થતું પોષણ તેમાં ઋતુઓ પરત્વે મદ, તીક્ષ્ણ કે સમપણું થાય છે. શાસ્ત્રમાં હેમ ત એટલે કારતક અને માગશર માસમાં જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ થાય છે અને અનાજ સારી રીતે પચે છે. શીશીરમાં જઠરાગ્નિ મધ્યમ, વસંતમાં પણ તેવીજ રહી ગ્રીષ્મમાં મદ પડી જાય છે વર્ષામાં વપમ અને શરદમાં ઘણું કરી સમ ગણાય છે.

જઠરાગ્નિ ઋતુપરત્વે વધતા ઓછા પ્રમાણમાં રહે છે. એમ શાસ્ત્ર-કારો કહે છે. શીયાળો ખેસતા ઠંડી દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે અને બાહ્યગત ઠંડીનું આવણ થએલું હોવાથી ઉષ્ણતાથી રક્તાદિ તપ્ત

થતા નથી. તેમજ શરીરના અંદરનો પાણીનો ભાગ સ્વેદરૂપે બહાર જતો નથી.

કુદરતી નિયમ ઉપર નજર કરીશુ તો જે વસ્તુનો જેટલો વ્યય થાય તે ખોટ પુરી પડવા તેટલી ખીજી વસ્તુની તે ડેકાણે જરૂર પડે અને તે આવે તો શરીરના પોષણમાં ખામી ન આવે પણ તેથી વધારે કે ન્યૂન આવે તો ખામી આવે. આપણે વિચાર કરીશુ તો બાહ્યગત ઠંડી હોવાથી શ્વેદદ્વારા પાણીનો ભાગ જતો નથી તેમ રક્તાદિ અવયવો તમ થતા નથી અને તૃષ્ણ ઉપડતી નથી તેથી જઠરરસમાં પાણીનો ભાગ જોઈએ તે પ્રમાણે રહે છે અને ક્ષાર અમ્લ આદિ જઠરરસના પદાર્થો સાથે જેટલા પ્રમાણમાં પાણી જોઈએ, તેટલા પ્રમાણમાં હોય છે તેથી ખોરાક ઉપર તેનો યથાયોગ પ્રયોગ થાય છે અને તે જલદી પચે છે, જ્યાં સુધી જઠરાગ્નિની આવી સ્થિતિ રહે ત્યાં સુધી જઠરાગ્નિ તેજ રહે અને અનાજ સારી રીતે પચે, તેથી આવા સમયમાં મધુર, પૌષ્ટિક અને ભારે અન્ન ખાવાની બલામણુ કરી છે. આવી જઠરાગ્નિની સ્થિતિ હેમંતના ખીજ અને શીશીરના પહેલા માસમાં રહે છે અને કારતક તથા માહા માસમાં મધ્યમ સ્થિતિ રહે છે. માહા માસથી મદ થવા માટે છે તે ગ્રીષ્મઋતુમાં મંદ પડી જાય છે. આનું કારણ એ કે સૂર્યનો તાપ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ સર્વ સ્થાનોમાં ગરમીનું પ્રબળ વધતું જાય છે અને શરીર પણ ઉષ્ણતાથી તમ થાય છે અને પાણીનો શોષ વિશેષ પડે છે. પાણી વિશેષ પીવાય તેથી જઠરરસ, પિત્ત વિગેરે પાચન કરનાર દ્રવરૂપ પદાર્થમાં જોઈએ તે પ્રમાણ કરતા પાણીનો ભાગ વિશેષ રહે છે અને ખોરાક ઉપર તેનો જોઈએ તેવો પ્રયોગ બરાબર થતો નથી તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. માટે દ્રવરૂપ પદાર્થ કુદ જોવા અને સ્થૂલ રૂપ પદાર્થ ભાત જોવા તેમજ પચવામાં તદ્દન હલકાં ખાનપાન

સેવન કરવા આ ઋતુમાં કહેલું છે અને તેવાં અન્નપાન સેવન કરવાથી પાચક દ્રવ પદાર્થનો પ્રયોગ થોડો થાય તોપણ ખોરાકને શોષણ કરનારી નળીઓ ખોરાકને ચુસી લે છે અને તેથી શરીરનું પોષણ થાય છે. ગ્રીષ્મમાં ભારે અનાજ ખાવાથી, પાચનક્રિયા બગડવાથી, હોજરી અને આંતરડાંની ગ્રાહક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને અતિસાર, ફાલેરા, અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિઓના ભોગ થવું પડે છે.

ગ્રીષ્મના ઉત્તર કાળની સ્થિતિમાં તમ ભૂમિ ઉપર વર્ષા થવાથી વાતાવરણ બગડી જાય છે, પૃથ્વીમાંથી બાષ્પ છુટી વાતાવરણમાં મળે છે અને શીત ઉષ્ણની વિષમ સ્થિતિવાળું વાતાવરણ થવાથી પૃથ્વી અને શરીરને તેની અસર થાય છે તેમા ભારે અને સિન્ધ અન્નપાન સેવન કરવાથી હોજરી અને આંતરડાંની ગ્રાહક શક્તિ મદ થએલી હોવાથી તે પચતા નથી અને અતિસાર થઇ આવે છે.

વર્ષા ઋતુ વ્યતીત થયા પછી પણ કલ્મેજનનું પિત્ત અભિ-વૃદ્ધિ થએલું ઉકળા પ્રમાણ ઉપર પિત્ત આંતરડામાં મળવાથી પણ પાચનક્રિયા બગડે છે, અને ખોરાકનો રસ થતાં પિત્તના લીધે અન્ન નળ (છાતી) બળે છે, વાયુ ત્રિક્રિયાયુક્ત થવાથી પેટ પણ વખતે ચડે છે માટે સુષ્ઠ મનુષ્યે પોતાની પાચનક્રિયા અનુસાર ખોરાકનો ઋતુપરત્વે વાતપિત્ત ને કફના પ્રશ્નમન પ્રકોપના વિચારપૂર્વક નેનજ પાચનક્રિયાની સ્થિતિ અનુસાર શરીર બળના ઉપર લક્ષ આપી દલકા કે ભારે અન્નપાનનો ઉપયોગ કરવો એ લાભકર ગણાય.



દીનચર્યા.



સ્થળે અર્થે ધર્માદિ કાર્ય પ્રવૃત્તિને માટે નહિ, પણ શરીર સંરક્ષણ અર્થે દીનચર્યાના નિયમોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

વહેલુ ઉઠવું:—નીરોગી મનુષ્યે પરાદીએ એટલે ચારથી પાંચ વાગ્યાના અરસામાં ઉઠવું. જમ્યા

છતા પથારીમાં પડી રહેવાથી સ્વપ્નાં આવે છે, અને આળસ આવે છે, શરીર દુઃખે છે; મન ઉત્સાહરહીત રહે છે; માટે પરાદીએ સ્વાભાવિક ઉધ આવતી અટકી જાય, અને મનોવૃત્તિ જાગૃતદશામાં આવે કે તુર્તજ ઉઠવું. તેથી સ્મરણશક્તિ તાજી રહે છે. યુદ્ધિ નિર્મળ અને મન ઉત્સાહી રહે છે અને તેથી વિચારેલાં કામ સહજ શ્રમે સારાં થાય છે, અને દિવસના કાર્ય કરવામાં ઉત્સાહ વધે છે.

નિયામકની સ્તુતિ:—પ્રાતઃકાળે ઉઠી તુરતજ પ્રકૃતિના નિયામકની પવિત્રતાની સ્તુતિ કરવી કારણ કે તેથી આપણને દિવસ અને રાત્રિ પવિત્રપણે ગાળવાનું જ્ઞાન થાય છે.

ઉષાપાન:—જેને મળમૂત્રની કબજીઅત રહેતી હોય તેઓએ ઇશ્વર સ્તુતિ કર્યા પછી અર્ધો શેર નિર્મળ પાણી પીવું તેથી મળની રક્ષતાનો નાશ થઇ તે બીનો થઇ પોતાના યોગ સ્થળે પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને તેથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે તેમ ઉદર અને રક્તના વિકાર થતા નથી.

મળમૂત્ર ત્યાગ:—બરતી પ્રદેશમાં બરાઇ રહેલા પેસાળનો નીકાલ કરવો. ઘણાખરા રાત્રે પેસાળની હાજત થયા છતાં દબાવીને પડ્યા રહે છે માટે તેમ ન થવા દેવું, પણ પેસાળની હાજત

આય કે તુરત કરવો જોઈએ. સિવાય સવારે ઉઠ્યા કે પ્રથમ કામ મળમૂત્રનો નીકાલ કરવાનું કરવું, અને તે અવયવોને પાણીથી સાફ ધોઈ નાખવા. મળત્યાગ કરાંત્રીને કે ઉતાવળથી ન કરતા તે જેમ આવે તે પ્રમાણે થવા દેવો જોઈએ. જે આ મળોને રોકી રાખવામાં આવે અને ખીજા કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તો તે મળોનો વિકાર ઉર્ધ્વગમન એટલે આંતરડાના પીડામાં મળના પર-માણુનું શોષણ થવાથી તે મળોનો વિકાર રક્તાદિમાં મળે છે અને તેથી પાચનક્રિયા અને કલેજના વિકાર થાય છે, શરીર ચુંટાય છે, મસ્તક દુઃખે છે, અને વિષારી જવરોને પણ જન્મ મળે છે તેમજ મૂત્રાશય અને મૂત્રપીંડ બગડવાથી તેઓના વ્યાધિ થઈ આવે છે અને તેથી પાકુ, શોફ, ગુલ્મ વિગેરે દરદો થવાનો ભય રહે છે; માટે કાળજીપૂર્વક આ બે કામ પ્રાતઃકાળે ઉઠી પહેલાં કરવા તેમજ જ્યારે ત્યારે મળની હાજત થાય તે વખતે પણ તેનો નીકાલ કરવો.

દાતણુ કરવું:—દત્તમજનોથી કે બાવળ વા લીંબડા કે વડની વડવાઈ આદિનાં દાતણુ લેઈ કુચો કરી દાતે ધસી તેના મળ સાફ કરવા. પછી રૂપાની સળી કે તે દાતણુની ચીરીથી જીભ ઉપરની ઉલ ઉતારી પછી પાણીથી દાત, મોઢું, નાક, આંખ સર્વ સ્થળ ધોઈ મળ સાફ કરીને કઢાડી નાખવા.

દાત સાફ કરવા તેમાં તેના પેદુઓના આતર અને બાલ ભાગ ધોઈ સાફ કરી નાખવા, તેમ ન કરવામાં આવે તો ચાવીને જે પદાર્થનો ખાવામાં ઉપયોગ થાય છે તેમાંના કેટલોક ભાગ તેમાં બરાઈ રહે છે અને તેથી ખટાશ ઉત્પન્ન થએલું હોય છે અને પેદુ ઉપસી આવેલાં હોય છે તેથી દાત બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે તો તે દાતોના અદરના મલીન પદાર્થના પરમાણુ ખોરાક સાથે હોજરીમાં જાય છે અને ત્યાં ખોરાકના પૃથક્કરણથી થતા રસમાં મળી રક્તમાં

જય છે તેથી રક્તની મૂળ શક્તિનો નાશ થઇ પડે તો પ્રવાહ વધી તેમાંથી સણુકા, વાયુના દર્દો, ક્ષય, કંઠમાળ, પાંડુ, હૃદયરોગ, જ્વર, અશક્તિ વિગેરે દરેક ઉદ્ભવે છે. આંખો ઘોઘ સાફ કરવી એટલે પડે, પીયા, પાચ કઢાડી સાફ કરવી, નહિ તો જોવાની કીકી ઉપર તેઓનું આચ્છાન થઇ હરકત કરે છે તેમ પાંપણોમાં ચોંટી રહેવાથી કેશ ખરી પડે છે અને ડોળાને ખુચે છે.

નાક નસકારી નાકમાની બધા કઢાડી નાખવી તેમ ન કરવામા આવે તો શ્વાસનો અવરોધ થતા ગભરામણ થાય છે અને છોડ બાઝી પીન્નસ થઇ આવે છે તેમજ ગળાના અંદર પણ આંગળી અને પાણી નાખીને ગળાનો બળગમ ખુખારી કઢાડી નાખવો જોઇએ તેથી ફેફસાં અને શ્વાસનળી ચોખાં રહે છે અને શ્વાસાદિના ઉપદ્રવ-માંથી બચાવ થાય છે

જીભનો મળ (ઉલ) દાતણની ચીરી અથવા રૂપાની ચપરી સળીથી કઢાડી નાખવો જોઇએ. જે તે ન કઢાડવામાં આવે તો મો-દામા થુક છુટે છે અને ચીકટાયલુ રહે છે તેથી ઉબકા આવ્યા જેવુ થાય છે માટે ઉપરોક્ત ક્રિયાઓપૂર્વક મુખશુદ્ધિ કરવી જોઇએ

અભ્યંગ—જેનું શરીર રૂક્ષ હોય તેવાએ તેલ ચોળવું તેથી લોહી સારી રીતે ફેરે છે, ચામડી મુવાળી થાય છે અને કૃમિઓનો નાશ થાય છે.

કસરત—કસરત બે પ્રકારની હોઇ શકે છે. શારીરિક અને માનસિક વિશેષતઃ શારીરિક કસરત કરનાર ગરીબ વર્ગ હોય છે અને માનસિક કસરત કરનાર શ્રીમત અને મધ્યમ વર્ગ હોય છે.

કસરત અનેક રીતે હોઇ શકે છે. શારીરિક કસરતમાં વ્યાયામ કરવો, ઘોડે બેસવું, ગાડીમાં ફરવું, અખાડામા કુસ્તી કરવી, ઉઠ બેસ કરવાં, ડમબેલ્સ ઉપાડવા, મગદળીઆ ફેરવવા, ગંજીફો, સોગટાં,

કોઝરીઓનાં ભરત, પંથ કરવો, મારખો, બમથકરડુ, નદી તળાવમાં તરવું વગેરે સર્વ શારીરિક કસરતમાં ગણાય.

માનસિક કસરતમાં બાષણો આપવાં, વિચારણા કરવી, શાસ્ત્ર-ધ્યયન કરવું, વ્યાપાર અર્થે જનસમાજ સાથે વાર્તા વીલાપ કરવો વિગેરે પ્રકારથી માનસિક કસરત થઇ શકે છે.

દુનિઆની જનસમાજ હરકોઇ પ્રકારની કસરત હ મેશ કરે છે. વ્યાપાર, કૃષિ, મજુરી, વિદ્યાભ્યાસ, રાજકાર્ય, રમતગમત, ગૃહકાર્ય વિગેરે નાનાથી તે મોટા મનુષ્યો સુધી જુદી જુદી ક્રિયારૂપ કસરત હ મેશ થતી રહે છે તેથી શરીરના અવયવોનું પ્રકુલિતપણું થતા પરિશ્રમના પ્રમાણમા રહે છે તથાપિ ઘણીખરી કસરત એકતરફી હોય છે. જેમ શીવવાનું કામ કરનારના હસ્તને કસરત મળે પણ ખીજા અવયવો નીર્બળ રહે. પંથ કરનારના પાદને કસરત મળે પણ હસ્તાદિને તેવા પ્રમાણમાં નહિ. જમીનની માટી ખોદનાર મજુરને આખા શરીરે પરિશ્રમ પહોંચે અને ફેફસાંમાં તાજા હવા વિશેષ મળે, તેમજ હાથ પગના આંતરડા, મગજ, ફેફસા, હૃદય વગેરે સર્વ અવયવોને શ્રમીત થવુ પડે. આમ કસાવાથી જેમ સઘળું શરીર બળવાન રહે તેમ ઉપર બતાવેલા વર્ગનું રહેતુ નથી, કારણ મહેનત પ્રમાણે અવયવો બળીષ્ઠ અને પ્રકુલિત રહે છે તોપણ જે તે અવયવને જેટલી કસરત કરવી પડે તેના પ્રમાણમા તે અવયવ બળવાન રહે છે. જડ પ્રકૃતિનું અવિકૃતરૂપમા અને વિકૃતરૂપમા જે પરિવર્તન થાય છે તે પણ એક પ્રકારની જડ કસરત છે અને તેથી પ્રકૃતિ યથારૂપમા ખીલી નીકળે છે.

અનાજ હોજરીમાં જાય એટલે પૃથક્કરણ થઇ તેનુ રૂપાન્તર થતાં રક્તાદિ ધાતુઓની અભિવૃદ્ધિ થાય છે તે પણ હોજરીના તતુઓની કસરતનું જ ફળ છે. પદાર્થોનાં અનેક તરેહનાં ભૌતિક અને રસાયનીક

રૂપાન્તર થવાં તે તેમની રસાયનીક વા ભૌતિક પરિવર્તન રૂપ કસ-
રતજ કહેવાય.

આપણે શરીરને બળીષ્ઠ બનાવવા અને રક્તપ્રવાહને જલદી
ફરી વળવા તેમ જીવન અવયવો દૃઢ કરવા, પાચનક્રિયા સતેજ
કરવા, મનાદિ વૃત્તિઓ પ્રસન્ન કરવા તેમ શરીરે ચડતા કાટ રૂપ મેદ
વગેરેને દુર કરવા શક્તિ અનુસાર એટલે જેવી શરીરની શક્તિ તેને
યોગ કસરતની જરૂર છે. કસરત કરવાથી શરીરની શીરાઓ અને
સ્નાયુઓ, હૃદય, ફેફસાં, મગજ, હોજરી, આંતરડા, સધીઓ વગેરે
સર્વ કસાય છે, અને તેમની નિર્બળતા દુર થઇ સખળ થાય છે એટલે
જે તે અવયવો પોતાનું કાર્ય બજાવવામાં શક્તિવાળા નીવડે છે
એટલે પાચનક્રિયા, હોજરી અને આંતરડામાં બરાબર ચાલે તેમ
આંતરડાં સખળ રહેવાથી દરત સાફ આવે, હૃદયનું લોહી દરેક અવ-
યવોનું પોષણ સારી રીતે કરે, ફેફસાની મલીનતા દુર થઈ ફેફસાદારા
શુદ્ધ પ્રાણ વાયુ મળી રક્તાદિ શુદ્ધ અને પુષ્ટ રહે અને તાણુ લોહી
મગજે જઈ મગજનું પોષણ કરે અને તેથી ચીત્તાદિ વૃત્તિના યોગ
વ્યાપાર ચાલુ રહે અને ઇચ્છા બુદ્ધિ વગેરે ખીલતા રહે, કાતિમાં
વધારો થાય તેમ શરીરની ઠેકઠેકાણાની સ્થૂલતા કે કૃશતાનો નાશ
થઈ મધ્યમ પ્રકારનું અને બળીષ્ઠ શરીર બને એ કસરતનું પરમ ફળ છે.

પોતાની શક્તિ અનુસાર શ્રમીત થયા પૂર્વે કસરત બધ કરવી
જોઈએ, નહિ તો શરીરના અવયવોને હાની પહોચી આરોગ્યતા બગડે
છે અને શરીરને બળીષ્ઠ બનાવતા ઉલટું નિર્બળ થાય છે અને રોગી
બને છે. પોતાની શક્તિ ઉપરાંત કોઈ પણ કાર્ય ન કરવું જોઈએ.
ધણા લોભી મનુષ્યો દિવસ અને રાત્રિએ પોતાના ધધામા રોકાયલા-
જ રહે છે. શરીર અવયવ શ્રમીત થયા હોય તો પણ તે તેની દરકાર
કરતા નથી અને જેમ બને તેમ દ્રવ્ય અને કીર્તિ મેળવવી એજ

પરમ પુરૂષાર્થ સમજે છે તેથી શરીરના અવયવો વિશેષ શ્રમથી ઘસાઈ શક્તિ ક્ષીણ થઈ અદ્વાયુષી થાય છે.

ખીજ વર્ગના મનુષ્યોએ ઉંચા પ્રકારનો ખોરાક ખાવો અને ગાદી તકીએ પડી રહેવું તેનેજ પોતે હીતકર સમજી કિંચિત્ પણ શ્રમ લેતા નથી. તેથી અવયવો રૂધ બની જાય છે અને અવયવોને જોઈએ તે ધર્મણુ મળતું નથી તેથી મેદ રૂપ કાટ ચડી જાય છે તેથી શરીર સ્થૂલ બને છે અને કોઈ કાર્ય થઈ શકતું નથી. માટે દરેક અવયવોને દૃઢ બનાવવાની ઇચ્છાવાળાએ દડ પીલવા, ખેડક કરવી, મગદળીઆ ફેરવવા વિગેરે સવારના નિયમિત કરેલા વખતે પોતાનાથી બની શકે તે નિયમ મુજબ કસરત કરવી. રમત ગમતની કસરતો સાંજે કરવી, વ્યાયામને માટે સવાર સાંજ બંને વખત ઠીક છે એમ સુગમ પડતી કસરતો કરવી. જેઓ ઉપરની કસરતો કરવાને યોગ નથી તેમને ઘોડા વા ગાડીમા રરવાનું રાખવું. દડ, ખેડક અને મગદળીઆ વગેરે કસરતોથી શરીરના દરેક અવયવ મજબૂત થાય છે અને તદુરમ્તીમાં વૃદ્ધિ થાય છે કસરત કરવાથી શરીરમા ગરમી વધે છે અને ખરાબ મળ રૂપ શરીરના ઉતરતા પરમાણુઓનો નાશ થાય છે તેમ અવયવોને ધર્મણુ પહોંચે છે માટે તેમને પુષ્ટ કરવા. કસરત થઈ રહ્યા બાદ દુધ પીવું જોઈએ. મધ્યમ અને શ્રામત વર્ગથી દુધ પીવાનું બની શકે એમ છે પણ ગરીબથી બની શકતું નથી તેથી તેમને કસરત કરવાની જરૂર નથી પણ તેમના નિર્વાહ અર્થે જે પરિશ્રમ લેવો પડે છે તે એક પ્રકારની કસરતજ છે.

સ્નાન—સ્નાન શરીરની શુદ્ધિ અર્થે કરવું જોઈએ તેથી ત્વચા ઉપરના મળ દૂર થઈ શુદ્ધ થાય છે અને રૂવાટાના છીદ્ર મળ રહીત થઈ ખુલા થાય છે તેથી શ્વેદનુ તે દ્વારા બાહ્ય વહન થઈ રક્ત-વિકારના વ્યાધિ થતા અટકે છે, તેમજ શરીરની આળસ અને મનની

ઉદાસીનતા મટી મનોવૃત્તિ પ્રસન્ન રહે છે અને શરીર ઉપર પડતા કૃમિના ઉપદ્રવ થતા નથી. સ્નાન કરવાની રીતિ જુદા જુદા ધર્મને લેધ જુદી જુદી હોય છે તેમ ઉષ્ણકટીબદ્ધ કે શીતકટીબદ્ધ પ્રદેશના અનુકૂળ હોય છે.

‘ મને અગે ઇસ્લામી ધર્મી દર અઠવાડીએ સ્નાન કરી કપડાં બદલે છે તો વૈષ્ણવો દિવસમા એ કે ચારવાર નહાય છે તો જૈનો નીત્ય આઠથી દસ વાગ્યા સુધીમા ગમે તેવી ઋતુમાં ઉષ્ણ જળથી સ્નાન કરવુ પડે, તો કૃષિકાર અને મજુર વર્ગમા દિવસના ગમે તે વખતે જ્યારે ધ્રુસદ મળે ત્યારે ખાધા પહેલા કે પાછળના અવિવેકપુર્વક સ્નાન કરવાના ચાલ હોય છે. તેમજ કેટલાક એ ત્રણ દિવસે નહાય તો કેટલાક માસ કે એ માસે પણ નહાય છે.

બ્રાહ્મણ, વૈષ્ય, ને ક્ષત્રીઓમાં ગણાતા વર્ગની સ્ત્રીઓ હ મેશ સ્નાન કરે છે, સિવાય સ્ત્રી વર્ગ હ મેશ ભાગ્યેજ સ્નાન કરતો હશે તેથી પુરૂષની શરીર શુદ્ધિ બરાબર રીતે થતી હોય પણ સ્ત્રીઓની શરીર શુદ્ધિ ન હોવાથી, તેઓ ધરના મત્રીવત્ ગહેલી હોવાથી તેના શરીરની મલીનતાથી કપડા પણ મલીન બને છે અને તેઓની ચિત્ત-વૃત્તિ સ્નાનના અભાવે પ્રસન્ન રહેતી નથી તેવી સ્ત્રીઓ ગૃહકાર્યમા સુધડ નીવડી શકતી નથી. તેમના મલીન હસ્તથી ખોરાક અને પાણી અસ્વચ્છ થાય છે અને તે લાભ પુરૂષને લેતો પડે છે. તેમજ સ્નાન રહીત બાળાઓના શરીર પર જી અને સવા જેવા કૃમિ પડી તે પુરૂષ વર્ગને પણ થવા સંભવ રહે છે તેમજ અનિયમિત સ્નાન-વલ્લખીઓમાં શરીર શુદ્ધિની ખામીથી આરોગ્ય ટકી શકતું નથી અને શરીર ગંધાધ ઉઠે છે તેમ ક્ષાતિનો નાશ થાય છે.

સ્નાન કયા વખતે કેમ કરવું ? સવારે શૌચાદિ ક્રિયાથી પરવારી

શરીર રક્ષ હોય તેવાએ તેલ ચોળી સ્નાન કરવું જોઈએ. ઋતુએ પરત્વે ઠંડીના દિવસોમાં ઉષ્ણ જળથી અને ગરમીના દિવસોમાં શીત-જળજળથી શરીરના અવયવો ચોળી મસળી ધોઈ મળ સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. ધણોખરો વર્ગ એમ સમજે છે કે શરીર પર બે કોટા પાણી રેડ્યું એટલે સ્નાન થયું, એવો વર્ગ શરીર પુરૂ પહોં પહોં નહિ તેમ નહોતો કપડા પહેરી લેવાં એટલુંજ સમજે છે. સ્નાન એકાંત સ્થળે કરવાનું રાખવું, કેમકે તેથી શુદ્ધ અવયવ પહોં સ્વચ્છ કરી શકાય છે અને તેથી તે સ્થળે ચળ કે દાદર જેવી પીડાઓ થતી નથી. તેમજ વિશેષ ઠંડીના દિવસો સિવાય મસ્તક શીતળ જળથી સ્વચ્છ કરવું, અને શરીર ગરમ જળથી તેમજ મગજના કેશની રક્ષતાના નાશ માટે અને મગજના નીકાલ માટે દહીં કે છરા અથવા આંખજાના પાણીથી કે સાબુથી કેશ ધોઈ ચોખ્ખા કરવા અને શરીરે પહોં બની શકે તો સાબુનો ઉપયોગ કરવો. જમ્યા પછી નહોતું નહિ. નહોતો પછી રમાલથી અને જેનાથી તે ન બની શકે તેવાએ પોતાના વસ્ત્રથી સર્વ શરીર પરતુ પાણી લુછી નાખવું તેથી પહોંજો અને શેષ રહેલો મળનો નીકાલ થઈ શરીર ચોખ્ખું થાય છે. તેમજ શરીરની દીમી રહે છે અને ત્વચા સુવાળી થાય છે.

ભોજન:—શરીર પોષણ અર્થે ભોજન કરવું પડે છે. ભોજનમાં લેવાતા પદાર્થ તેના આદિ વખતમાં સ્થૂલ પદાર્થ પોતાની પાચન ક્રિયાને અનુસરી લેવા અને તે ચાવીને ખાવા. પછી નરમ પદાર્થ ખાવા અને પીવાના પદાર્થ છેવટે પીવા. વાસી સ્વાદ વખતે અને અપ્રસન્ન અનાજ જમવું નહિ. તેમજ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડું ન ખાવું. ઠંડુએ ન હોય તેમ ઉષ્ણએ પહોં ન હોય એવું ખાણું લેવું. મંદામિવાળાએ ભારે અને વાયડા પદાર્થ ખાવા નહિ. જમ્યા પહેલાં પાણી પીવું નહિ, પીવું પડે તો વચમાં એકાદ વાર થોડું

પાણી પીવું. જમ્યા બાદ થોડા વખત પછી પાણી પીવાથી અનાજ પાચન થાય છે.

અરધું પેટ સ્થૂલ પદાર્થથી ભરવું અને ત્રીજા ભાગનું નરમ અને પ્રવાહી પદાર્થથી ભરવું. ચોથો ભાગ પાણી પીવાને માટે તેમજ હૃદય અને ફેફસાંની ક્રિયાને અડચણ ન પડે તે માટે રહેવા દેવો. આપણામાં જુની કહેવત છે કે 'લોટા પાણીની બૂખ રાખી ખાવું.' બપોરના ટાઇમે સ્થૂલ પદાર્થ ખાવા અને રાત્રે હલકા અને પ્રવાહી પદાર્થ શરીર પોષે તેવા લેવા જોઈએ અને તે સુવાના ટાઇમ પહેલાં જો ત્રણ કલાક અગાઉ ખાવા. જમ્યા પછી મોં બરાબર સાફ કરવું એટલે પાણીના કોગળા કરી પેટના અંદર ચોટી રહેલો પદાર્થ કઢાડી મોં સાફ કરવું. જમીને તુરત સૂવું નહિ તેમ નહાવું નહિ, અને મહેનતનું કાર્ય કરવું નહિ. કારણકે તેથી આમાશયની ક્રિયામાં કેરકાર થઈ, અનાજ જીર્ણ થતું નથી.

મુખવાસ—જમ્યા પછી મોં સાફ કરી મુખવાસ લેવાં જોઈએ કારણ તેથી થુંકના પેદા કરનાર પીંડામાંથી થુંક પેદા થઈ તે હોજરીમાં જઈ અનાજને મળે છે તેથી પાચનક્રિયાને મદદ મળે છે. તેમજ ખોરાકનો રહેલો ભાગ દાંતના પેદાંમાંથી તે સાથે હોજરીમાં જાય છે અને મુખ સુવાસીત થાય છે. હાલ મુખવાસ તરીકે પાન સોપારી, લવીંગ, એલચી, ધાણા અને વરીયાળાનો રીવાજ જેવામાં આવે છે. સોપારી સહેજસાજ ખાધી હોય તો ઠીક પણ તેના અતિ ઉપયોગથી શરીરની ધાતુ અવયવને શીથીલ બનાવે દે છે અને કંક તથા કફને બગાડે છે. પાનનો પણ અતિ ઉપયોગ કરવાથી બળ અને રૂપનો નાશ કરે છે અને ગરમ પડી આખોને નુકશાન કરે છે.

લવીંગ જો કે સારાં ગળાય છે તથાપિ હમેશના ઉપયોગથી તે પણ ગરમ પડે છે. પાન ખાવાનો રીવાજ જમીને એક વખતને

માટે રાખવો જોઈએ તેમાં યોગ પ્રમાણથી યુનો અને કાથો ભેળવી સોપારી એલચી અને વરીયાળી નાખી ખાવું જોઈએ પણ તેનું વ્યસન કરી મોંમાં આખો દિવસ તેના કુચા ભરવાથી મોંના અવયવોની અને શરીરની ખરાબી થાય છે. પાનમાં તંબાકુનો ઉપયોગ કરવો નહિ, કારણ કે તેથી પાચનક્રિયામાં જતું થુંક બહાર થુકી દેવું પડે છે. ધાણા અને વરીયાળી ખાવાનો રીવાજ રાખવો એ પણ સારો છે તેથી પાચનક્રિયાને મદદ મળે છે અને તે ગરમ પડવાનો ભય રહેતો નથી.

કપડાં અને શણગાર.

આપણી રૂઠી કપડા અને શણગારથી શરીરની સુંદરતા રાખનાર પુરૂષ અને સ્ત્રીઓ પોતાને ડાહ્યા અને રૂપાળા સમજી જોડે પણ સબ્ય મનુષ્યોમાં તેઓ ગણાય નહિ. તેઓ પોતાના મતથી ડહાપણનો દરીઓ હોય પણ સદ્ગુણનો છાટોએ તેમનામા ન હોય અને ગુણી મનુષ્યો તેઓનું વર્તન ઉદ્ધતાઈ ભરેલું દેખે તો તે તેમની મૂર્ખતા નહિ તો ખીજી શું કહેવાય ?

સ્ત્રીઓ પોતાની ખીલતી યુવાવસ્થામા મોઢામા આગળના અને ઉપરના ભાગના દાંતે સોનાની ગોળ ટીકડીઓ મુકાવે છે જેને રવા કહેવામાં આવે છે. તે દાંતને સોની શારડીથી સારે છે અને તે રવા મૂકે છે. તે રવાના શોખવાળી સ્ત્રીઓ પોતાની સુંદરતામા વૃદ્ધિ સમજે છે પણ તેઓને તેજ દાંતના કળતરથી અસહ્ય પીડા થાય છે એટલે રવા મૂકવાથી તે દાંતના મૂળમા ખીગાડ થાય છે અને તેના મૂળમાં કહોવાણુ થાય છે તેથી કળતર થાય છે. વખતે અવાળું સુજી આવી પાકીને પડે થઇ કુટે છે.

કાઠીઆવાડ વગેરે સ્થળેની સ્ત્રીઓ આખા શરીરે સોયોના

ટાચા મારી ત્રાજવાં ખોદાવે છે અને કેટલીક તો તે ટાચા વડે વિચિત્ર ચિત્રો પણ કઢાવે છે તેથી પોતાના સ્વરૂપમાં વધારો થયો સમજે છે. આથી શરીરની ત્વચામાં દુખાવો થાય છે તેમજ કુદરતની બનાવટી ચામડીને ફેરફાર થઇ ત્વચા વિચિત્ર વર્ણ ધારણ કરે છે. તેથી સમજી મનુષ્યોમા તેમની હાંસી થાય છે અને તેમનું તે કૃત્ય મૂખતાનું ગણાય છે.

કાન વીંધીને કાણા કરી નાખે છે. પછી સોનાના ભારે આંગનીઆ અને વાળીઆ પહેરે છે તથા દોયણાં પહેરે છે તે પહેલાં આ છિદ્રોને મોટાં કરવા મોરનાં પીંછાં અને લીંબડાની સળીઆ ઉપરા ઉપરી દબાવીને પાડેલા વહેમા ધાલે છે તેનાથી વખતે બુટો પણ કાઢી જાય છે તેમ ભારે આંગનીઆથી કાનના ઉપરનો ભાગ લટકી પડે છે અને શિથિલ થઈ જાય છે, પુરૂષો પણ વેળીઆ ને વાળીઆ પહેરવા તેવા નકામા સાર પડાવે છે. આથી કેટલીકવાર કાન પાકી આવે છે અને પડ થાય છે તથા રૂઝાય ત્યાં મુઘી પીડા ભોગવવી પડે છે.

સ્ત્રીવર્ગ માયાના વાળ ઝોળી બહુ જોરથી દાખીને ચોટલા વાળે છે તેથી વાળ તણાઈને તુટી જાય છે અને મસ્તકની ત્વચાને ધબક થાય છે. આવા ઘણા દિવસના અભ્યાસથી કેશ નષ્ટ થઈ અડધું માથું કેશ વગરનું થાય છે. તેમ નેત્રવિકાર થઈ આવે છે.

કમરથી પહેરવાના કપડા કસીને પહેરવામા આવે છે, તેથી કમરમા ચાંદીઓ વા-દાદર થઈ આવે છે તેમ કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ પોતાની સુદરતામા વૃદ્ધિ કરવા અર્થે બળરૂ મેંશ અને સુરમાઓ આંખમા ભરે છે તેથી પણ આખને નુકશાન થાય છે અને તેની તેમને ખમર પડતી નથી. આવા રીવાજો શરીરને હાનિ કરતા અને સારા મનુષ્યોમા હાસીના પાત્ર નહિ તો શું કહેવાય !

કપડાં—દેશ અને ધર્મની રીતિને અનુસરી પહેરવેશ જુદી જુદી જાતના છે. હાલના જમાનામાં દુનિઆમા જાત જાતનાં કપડાં તૈયાર

થાય છે અને તેનો જનસમાજ મનમતો ઉપયોગ કરે છે. પહેરવેશ એવો જોઈએ કે શરીર કરતાં વધારે પહોળો નહિ, તેમ શરીરને અતિ તગ એસતો આવે તેવો નહિ તેમ અતી ભારે કે લાખાં અથવાં ઢુંકા એવાં પણ કપડા ન જોઈએ. જે કપડાં પહેરવાથી જનસમાજને આપણુ ઉછાછળાપણુ માલુમ પડે તેમ કરવુ જોઈએ નહિ. રૂના, ઉનના, રેશમના અને શણુનાં મળી ચાર જાતનાં કપડા તૈયાર થાય છે. રેશમ અને શણુના કપડાં શોખ પુરતા પહેરવામાં આવે છે પણ રૂ અને ઉનનાં કપડાની દરેકને જરૂર છે પ્રખળ ઠંડી અને ગરમી મનુષ્ય માત્રને સતાવે છે તેથી શરીરનો બચાવ કરવા વાતાવરણમા મજેક્ષો કચરો શરીરપર ન પડવા દેવા અને પોતાની સબ્યતા જાળવવા કપડા પહેરવામાં આવે છે.

કપડામા તેની વિવિધ બનાવટોનો સમાવેશ થાય છે તે પૈકીની યોગ્ય બનાવટો પોતાના શરીરના રક્ષણને માટે ઉપયોગમા લેવી જોઈએ. શીઆળાના દિવસોમા ઠંડીનું પ્રખળ હોય છે તેવે વખતે ગરમ કપડા પહેરવા. ઉનાળાના દિવસોમા ગરમીનુ પ્રખળ હોય છે તેથી બચાવ કરવા રૂનાં ઝીણા ધોળા કપડા પહેરવા અને મગજને બધ બેસ્તી પાઘડી, ટોપી કે ફેટો બાધવો પણ તેને ઉધાડુ શીત કે ઉષ્ણતાના વખતમા રાખવુ નહિ. મત્તક ખુલ્લુ રહે અને ઠંડીનો પ્રભાવ તેના ઉપર પડે તો મગજનુ બળગમ-ઠરી જઈ નાકના અંદર ભરાય છે અને શ્વાસનો અવરોધ કરે છે. તેમજ વિશેષ ગરમીથી તપ્ત થાય તો માયુ ઉકળી જાય છે. કામકાજમા વૃત્તિ ચોટતી નથી તેથી મગજનું રક્ષણ થાય એમ વર્તવુ. કપડા પોતાની સ્થિતિને અનુસરી સ્વચ્છ પહેરવા. ઘરેણુ પણ પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે પહેરવા જોઈએ.

બાહ્યકાજમાં પગરખાં પહેરવાં જોઈએ.

પગનું રક્ષણ કરનાર વસ્તુઓમા મોજ, જોડા, ખડાચો, ચપ્પલ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જોડાને મોટી એડીઓ રાખવી નહિ તેથી

ચાલતાં પગ મચકોડાય છે તેમજ ભારે અને મોટી નાળ નંખાવતી નહિ કારણુ પરત્વે ઉતાવળા ચાલતાં ઉપડતા પગના જોડા ખીન્ન ઠરેલા પગની કુંટીના અસ્થિપર વાગી બેસે છે અને રક્ત નીકળે છે. તેમજ જોડા ભારે વજનદાર ન શીવડાવવા જોઈએ કારણુ તે દોડતા કે હાંડતાં હરકત કરતાં થઈ પડે છે, તેમજ ઘણાખરા પગ ઉધાડા રહે તેવા જોડાથી પણ કટકો જેવા શક્ય વખતે પગે વાગે છે.

જોડાઓને ખીલીઓ મરાવવામા આવે છે તે અંદર કુટી પગને ખુચી પગે કાણા પડે છે.

ઠડીના દિવસોમા પગે મોજ ચડાવી જોડા પહેરવા જોઈએ, તેથી ઠડીનુ પ્રયજ સતાવતું નથી, અને પગની ત્વચા ફાટી ચીરા પડતા નથી. ઉનાળાના દિવસોમાં પણ પગ રક્ષણાર્થે જોડા પહેરવા. અતી સાંકડા કે અતી પહોળા અને ભારે ઉપયોગમા લેવા નહિ. દેખાવમા ઠીક અને સુવાળા ચામડાના જોડા પહેરવા.

વર્ષાઋતુમા ચાખડી કે ચપ્પલ પહેરવાનો રિવાજ પ્રચલિત છે. વર્ષામા પૃથ્વીમા રહેલી મલીનતા પાણીનો યોગ પામી તેમા જંતુઓ પડી ગધાઈ ઉઠે છે તેમા ઉધાડા પગે ધરવાથી પગ કોહી જાય છે અને ઓસાળ થાય છે તેમાથી ચાદીઓ પડે છે અને ખરજ ઘુટે છે માટે ઋતુ પ્રમાણે જોઈએ તેવા પગરખા (શરીરનુ રક્ષણ કરનાર ચપ્પલ કે જોડા) પહેરવા તેથી પગનો બચાવ થાય છે અને શક્ય ખુચી શકતું નથી કે પગ કહોતા નથી અને રસ્તાઓમાના નાનાં વિષારી જંતુઓની કરડવાની ખીક રહેતી નથી.

છત્રી—ગરમીથી બચાવ કરવા અને વર્ષાદથી બચવા છત્રી રાખવી જોઈએ. તે ઓઢવાથી મગજનુ રક્ષણ થઈ તેમજ તાપ અને વર્ષાદનો ઉપદ્રવ નડતા નથી.

લાકડી રાખવી—આજ કાળે જતા કુતરા જેવા પ્રાણીઓથી રક્ષણ થવા ગેડી રાખવી જરૂરની છે.

ગૃહકાર્યમાં સ્ત્રીઓનું કર્તવ્ય.



રોગ્યતામાં ઉપયોગી ગૃહકાર્ય સંબંધે સ્ત્રીઓ ઉપર અવલંબીને રહે છે. સ્ત્રી સુશીલ અને બુદ્ધિશાળી હોવી જોઈએ. સ્ત્રીએ પોતાના પતી અને તેનાં સંબંધી પ્રતિ પ્રેમાળ ભાવ રાખવો જોઈએ. સ્વચ્છતા એ આરોગ્ય આપનાર છે અને અસ્વચ્છતા રોગના

કારણરૂપ છે તે કામ આપણામાં ખાસ કરીને સ્ત્રીઓનાજ હાથે કરવામાં આવે છે. જરૂર પડે ત્યારે કચરો કઢાડી ઘર સાફ રાખવું, પાણી ગળવું, પછી ઘટ્ટી કે ખાડણીઓ સાફ કરીને દળવું કે ખાંડવું.

હાલમાં શહેરોની અંદર મીઠોની ઘટ્ટીઓમાં ઈજા આપે છે તેમાં જોઈએ તેવો કસ રહેતો નથી, અને સ્ત્રીઓને પોતાનું કામ ઝાણું થવાથી શારીરિક કસરત મળતી નથી તેથી શરીરે મેદ ચડી જાય છે. ગરીબ કોમની સ્ત્રીઓને ગૃહસ્થ સ્ત્રીઓ દળવા આપે છે તેમાં હલકા અનાજના આટાનો ભેગ કરે છે તેમજ ઘટ્ટીઓ સારી ન હોવાથી આટામાં પત્થરની રેતી આવે છે અને સ્વચ્છ ન રાખવાથી ઘટ્ટીમાં ભરાયલા જલ તેમાં દળાઈ આટામાં મળે છે તેથી સ્ત્રીઓએ પોતે દળવું જોઈએ. ખાંડવાનું કામ પણ ખાડણીઓ સાફ કરીને કરવું જોઈએ અને ચુલ્હાની રાખોડી કઢાડી ચુલ્હો પણ સ્વચ્છ રાખવો, તેમ રસોઈના વાસણુ પણ સ્વચ્છ રાખવા અને પોતાના હાથથી રસોઈ બનાવવી. તેમાં સુવ્રતા ન રાખવાથી ઘરના માણસોનું આરોગ્ય બગડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે એમાં શું સુવ્રતા રાખવી હતી ? વખતસર જેવું થયું તેવું ખાઈ લેવું એટલે થયું. વહાણું વાયુ ને એનું એ એમાં તે શું ? એ તો નિલનુ લાગ્યું. વળી

છોકરાં જન્મવા દેતાં નથી તેથી ગૃહકાર્યમાં પહોંચી શકાતું નથી માટે વખત પર જે બન્યું તે ખર્ચ. આમ સમજી વખત આળસમાં કહાડી 'ચોકસાઇપૂર્વક કાર્ય કરાતાં નથી. સ્ત્રીઓએ ગૃહકાર્ય દરરોજ વખત-સર કરવાં જોઇએ. કોઈ પણ કાર્ય ખતથી કરવામા આવે તો તે સહેલાઈથી બની શકે છે.

પ્રાતઃકાળે ધરનાં માણસોના ઉઠ્યા પહેલા ઉઠવું. સ્ત્રી વર્ગના હાથે હ મેશ ક્ષુદ્ર જીવોની હિ સા થાય છે. દળતા, ખાડતાં, પાણીઆરાતું પાણી ગળતાં, અને કચરો કહાડતાં તેમજ અનાજને ઝાટકતા, ચુલામાં દેવતા સંગઘાવતાં સભાળપૂર્વક સ્થાન અને વસ્તુઓ સ્વચ્છ કરીને પછી કાર્ય કરવું. દળણું દબા બાદ પથારીઓ ઉપાડી કચરો કહાડવો, પછી વાસણુ ધસીને પાણીઆર સાફ કરી પાણી ગળવું, અને પોતે નાદી રસોઇમા પ્રવૃત થવું. કુટુંબીઓને જમાડી પોતે જમી વાસણુ ધસી અન્ય કાર્ય હોય તો કરવાં, નહિ તો આરામ લેવો.

નોકર હાથે કામ કરવા જેવા હોય તો તેઓ ઉપર પૂર્ણ દેખ-રેખ રાખવી. નોકર સાથે હસવું કે કાર્ય વગરની વાતચીત કરવી નહિ. કેટલાક માણસો અમુક કાર્ય માટે નોકર ઉપર ભરોંસો રાખી બેસી રહે છે અને તે કાર્ય તેનાથી વખતસર ન થવાથી પાછું આ-પણી જાતેજ કરવું પડે છે.

પોતાના પતી અને વડીલો તરફ માન અને પ્રેમ વૃત્તિએ જોવું, બાળકોનું હિત અને સરક્ષણ થાય એમ વર્તવું. નાનપણમાં બાળકની કેળવણી અને આરોગ્યતાનો આધાર માતા ઉપર હોય છે. સદ્માતાઓનાં બાળકો સદ્ગુણી અને શરીરે સુખી નીવડે છે પરંતુ માતાઓજ અકલ્પહીણ હોય તો બાળકો સારા થવાની આશા રહેતી નથી.

દેરાણી જેઠાણી કે સાસુ વહુ એ પોતાની હોશાતોચીથી કે

ખર્ચિયાથી કાર્ય કરતા નથી અને તેથી વ્યાધિરૂપ ક્લેશ ઉદ્ભવે છે માટે સ્ત્રીઓએ પરસ્પરમાં ક્લેશ ન કરતા સપથી સર્વે કાર્ય કરવાં.

નિદ્રા.

અયોગ્ય જાગરણ—રમત ગમત, નાટક, ભવાઇઓ, બજનીક મડળીઓ વગેરે સ્થળો પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી બંને વર્ગને રસમય લાગે છે અને તે સ્થળોએ હમેશનો છંદ લાગે છે. તેઓ અહોનીશ ઉજાગરા કરવા અને રમુજી ગમ્મતોમા ભાગ લેવો એજ જીવગીતું ખરૂં સાર્થક જાણી બેઠા હોય એમ માને છે, પણ એમ નથી સમજતા કે તેનું પરિણામ આપણને અનિદ્ર મળશે.

શરીરના સાંચા દિવસના કાર્યથી શ્રમીત થએલા હોય છે અને રાત્રે તેમને કામ સોપવામા આવે છે તેથી અવયવોને વિશેષ ધર્ષણ હોય છે અને તેઓમાં ઉષ્ણતા પેદા થાય છે તે ઉષ્ણતા રક્તમાં મળી નગજો ચડે છે તેથી મગજ ચડેલુ રહે છે, આખો બળે છે, પાચન-ક્રિયા બગડી જાય છે, દસ્ત સાફ આવતો નથી, આજસ ભગમ્ શરીર સુસ્ત બની જાય છે, માટે સુષ્ટ મનુષ્યે હદ ઉપરાત જાગરણ કરવું નહિ.

શીઆળા જેવી લાખી રાત્રિમા દસ કે અગીઆર વાગે શયન થાય તો હરકત થતી નથી, પણ ઉનાળાની રાત્રિએ તો લગભગ નવ વાગે શયન કરવું જ જોઈએ અને શરીરને શ્રમ મુક્ત કરવું જોઈએ. શરીરની નીચેગાવસ્થા ચહાનારે નિદ્રા લેવાનો સમય નિયમિત રાખવો ધણી જરૂરનો છે. વિદ્યાર્થીઓ વાચન તરફ આખી રાત્રિ ગાળે છે પણ તેમ ન કરવું જોઈએ, કારણ વૃત્તિઓને આરામની ઇચ્છા ઉપરાત રોધ કન્વાથી ગમે તેટલી ગોખણપટ્ટીએ ચડેલુ જ્ઞાન મગજ ઘ્રહણ કરી શકતું નથી અને બણેલુ બુદ્ધી જવાય છે માટે શરીર અને મનને હદ ઉપરાત શ્રમ આપવો નહિ. યોગ શ્રમથી મગજ, હૃદય અને

ફેફસાંની યોગ ક્રિયાઓ જળવાઇ શરીર સુખી રહે છે. અયોગ્ય જાન-રણુથી આ ત્રણેને પોતાના કાર્યમાં વિશેષ પરિશ્રમ પહોંચવાથી આરોગ્ય બગડે છે અને પિત્ત ક્રોધે છે.

અયોગ નિદ્રા—નિદ્રામી અને આળસુ વર્ગ નિદ્રામાંજ સુખ માને છે અને તેઓ દિવસે પણ સુઇ રહે છે એથી તેમને કેટલું વેઠવું પડે છે તે જાણવામા આવતું નથી. ધણા અગત્યના કામો નિદ્રામય રહેવાથી આપણાથી થઈ શકતા નથી. પોપણુ અર્થે જે તે કાર્યમાં કરવો જોઇતો વખતનો વ્યય બની શકતો નથી તેથી આર્થિક સ્થિતિમાં આઘાત લાગે છે, પશ્ચાત આપણું મન ઉદ્દેશને પ્રાપ્ત થાય છે અને તેની હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે તેથી શરીરના રક્તની ફરવાની ક્રિયામા અવરોધ થઇ હૃદયમા લોહી એકઠું થઇ જાય છે જ્યારે તે ચિંતા ઓછી થાય ત્યારે લોહી ફરવાની ક્રિયા કરે છે. દાખલા તરીકે આપણે ગાડીના ટાઇમે ક્યાય જવું હોય અને નિદ્રામય સ્થિતિથી જાગ્રત થતા કોઈ કહેશે કે ગાડી આવી ગઈ છે અને ઉપડવાની થોડી વાર છે તો ઓચિત્તુ તે કહેવું સાંભળી હવે શી રીતે પહોંચાશે એવો વિચાર ઉદ્ભવ્યા સાથેજ જાણે રક્તાશય ધડકતું હોય એમ ધ્રાશકો પડે છે અને હૃદયના ધબકારા વધી પડે છે. આ બનાવ રક્તાશયમા લોહી એકઠમ ભેગું થવાથી તેને પોતાની ક્રિયા પરાણે કરવી પડતી હોવાથી થાય છે જ્યારે મનમાં શાન્તિનો વિચાર ઉદ્ભવ પામે ત્યારે ઉપલી ક્રિયાઓ બંધ પડે છે. હમેશના નિદ્રાના આળસુ માણસોને આવી સ્થિતિમા વધારે આવવું પડે છે અને દરેક વખત કાર્ય પ્રસંગે રક્તાશય ઉપર ફેરફાર થવાથી આરોગ્ય બગડે છે. પરંતુ મનુષ્યો હરવખત ઠપકાને પાત્ર થાય છે તે પણ એક દુઃખજ છે.

દિવસે નિદ્રા લેવાથી શરીરના અવયવોની મદદ ક્રિયા ચાલુ રહે છે તેથી અવયવોમાં ગરમી ઓછી રહે છે અને પ્રતીશય (સળે-

ક્રમ) થઇ આવે છે એટલે દિવસની નિદ્રા કરીને પેદા કરે છે અને શરીર બારે તેમજ સુસ્ત થઈ જાય છે તથા ચિત્તની પ્રસન્નતાનો નાશ થાય છે. શ્રીષ્ઠ ઋતુ શિવાયની ઋતુઓના દિવસોમાં દિવસે સુવુ નહિ કારણ શ્રીષ્ઠમાં રાત્રિ ટુકી હોય છે અને દિવસે સૂર્યનો પ્રખર તાપ પડે છે તેથી તેવા વખતમાં દિવસે આરામ લેવાની જરૂર પડે છે. પંચમી શ્રીમત થએલાએ વખતે દિવસે નિદ્રા લેવી, પણ બીજાઓએ દિવસે સુવુ નહિ, કારણ કે તેથી કફનો ઉપદ્રવ થાય છે.

નિદ્રા—દિવસે શરીર શ્રમયુક્ત થયું હોય તે માટે ઈશ્વરી બક્ષીશ રૂપ રાત્રે નિદ્રા લેવાની છે તેથી શરીરના અવયવોને શાંતિ મળે છે અને પુષ્ટ થાય છે તેમ શ્રમ મુક્ત થવાય છે. સુવાની જગ્યા સ્વચ્છ ઘોઘાટ વગરની અને સારી હવાવાળી જોઈએ.

બીજાનું—શ્રીમત અને ગરીબના બીજાનામાં તફાવત હોય છે. શ્રીમતો પલંગ અને તળાઈઓનો ઉપયોગ કરે છે તો ગરીબો ખાટલા અને કપડાના ગાભાના ગોદડાનો ઉપયોગ કરે છે તેથી બીજાના શક્તિ પ્રમાણે રાખવા પણ ચાદરો કે ઝોશીકાંના ગલેફે મેલા થએલા તુરતજ બદલવા જોઈએ. ખાટલા, તળાઈઓ કે ગોદડા માંકણ વગેરેથી રહીત રાખવા જોઈએ, બીજાના સ્વચ્છતા પૂર્વક કરવા જોઈએ. બીજાનું શ્રીમત થએલા તન, મનને શાંતિ આપનાર છે. તે જ સ્વચ્છતા વગરનું જંતુઓથી વ્યાપ્ત હોય તેવાનો ઉપયોગ કર્યાથી માંકણ કરડે છે અને ઉધ આવતી નથી તેથી શરીરના અવયવોને પુરતો આરામ મળતો નથી અને તંદુરસ્તી બગડે છે માટે ખાટલા, ગોદડાં, તળાઈઓ, ચાદરો વિગેરે નિર્મળ અને માંકણ આદિ જ તુરત રહીત હોય તોજ સારી ઉધ આવે છે. ઉધાડી જગ્યામાં, અગાસીમાં પવનના સપાટા આવે એવા સ્થળે સુવુ નહિ. તેમ સુવાના સ્થળની તમામ બારીઓ બંધ કરીને સુવુ

નહિ પણ પવનના આવજવ માટે બે બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. કોઇ પણ કારણથી મન ઉરકેરાયું હોય તો તુરત સુવું નહિ, તેમજ સુવાના વખતે માથાને ઠંડુ રાખવું. ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીથી ધોવું. પગનાં તળીએ તેલ ધસી ગરમ પાણીમાં ઘોળવા એટલે મગજ ઠંડુ અને પગ ગરમ પણ રહેશે. પથારી કે ખાટલો ભીંતે અડોઅડ રાખવો નહિ. રાત્રે મોડું સુવું નહિ, તેમ વાળુ કરી તુરત પણ સુવું નહિ. રાત્રે સુવાનું વહેલું રાખવું, અને સવારે ઉઠવાનું વહેલું રાખવું જોઇએ. મ્હોડા અને માથા પર ઓદીને સુવું નહિ પણ માથે અને કાને કપડું વીંટવું અને નાક ખુદ્દુ રહે તેમ સુઇ જવું. તેમ વ્યવહાર માર્ગની ચીંતાઓ કે વિચારોનો ત્યાગ કરી સુઈ જવું જોઇએ.

આરોગ્યરક્ષક નિયમ.

ઝાડો, પેસાળ, વાયુ, છીંક, તરસ, ભુખ, ઊંઘ, ખાસી, શ્વાસ, બગાસુ, ઉલટી અને વીર્ય એમનો સ્વાભાવિક વેગ રોકવાથી વ્યાધિ થઈ શરીરની ખરાબી થાય છે.

ઝાડો—આળસ તેમજ ઉદોગને લીધે શરીર સાચવવાની કાળજી વગરના લોકો ઝાડાની હાજતને રોકી રાખે છે એટલે જવાનો ટાઇમ થયો હોય અને કંઈ કાર્ય હોય તો દસ્ત દબાવી રાખે છે. આમ લાખો સમય ચાલવાથી મળની ખોટી ગરમી મગજે ચડે છે અને કલેજ તથા પાચનક્રિયા બગડી ક્ષુધા પ્રદીપ્ત રહેતી નથી. રક્ત મલીન થઈ શીકાશ થતું જાય છે, મગજ ચડેલું રહે છે, પગ ચુંટાય છે, કમર ફાટે છે, જીર્ણજ્વર રહેતો હોય તેમ શરીર તપી આવે છે. આ સર્વ વિકાર મળ રોકનારને થાય છે. મળ જેવો નીરૂપયોગી કચરો આંતરડાંમાં રાખવાથી હૃદરોગ થાય છે અને પેટનાં આંતરડાંની તથા શરીરની શક્તિ પણ કમી થતી જાય છે.

પેસાખ:—પેસાખને પણ રોકવો નહિ. પેસાખ રોકવાથી મૂત્રાશય તેમજ મૂત્રપીડની યોગ ક્રિયામાં ખામી આવે છે તેથી પેસાખ પેદા કરવામાં મૂત્રપીડાને મુસીબત વેઠવી પડે છે એટલે જગ્યા સંકેતથી મૂત્રપીડ ખીજે પેસાખ પેદા કરી શકતા નથી તેથી પેસાખ દ્વારા બહાર પડનાર તત્ત્વો રક્તમાં મળે છે તે પરિણામે વ્યાધિકારક થઇ પડે છે માટે સુસ્ત મનુષ્યે હાજત વખતે તુરતજ પેસાખનો નીકાલ કરવો જોઇએ.

વાયુસ્થાવ:—વાયુટને પણ સમ્યક્તાને લેઇ કદી પણ રોકવી જોઇએ નહિ. આંતરડાનો મલીન વાયુ મળદ્વારે પ્રવૃત્તિ કરતો હોય તેને છુટ આપવી, પણ રોકવો નહિ. તે રોકવાથી આંતરડામાં ધુમેડાય છે તેથી આનાહ, શળા કુટવા અને પીડ આવવી વિગેરે દર્દો થાય છે.

ઝોડકાર:—ઝોડકાર ન રોકવો. આમાશય (હોજરી) નો પેદા થએલ વાયુ બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરી ઉર્ધ્વગમન કરી મુખ દ્વારે બહાર નીકળે છે તેને જો રોકી રાખવામાં આવે તો હૃદયની રૂંધામણ થાય છે. પેટ ચડવું, હેડકી ઉપડવી અને અન્ન નળની બચ્ચા થવી વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે.

છીંક:—છીંક રોકવાથી મસ્તક પીડા, ગરદનની નાડીઓનો સ્તબ્ધ અને જ્ઞાનેદ્રિયોના વિકાર થાય છે.

તૃપા:—તૃપાનો રોધ થવાથી વ્યાકુળતા થાય છે. શરીરમાં શોષણ ક્રિયા ચાલે છે તેમાં કેટલોક ભાગ પાણીનો ખપે છે. જઠરરસ અને રક્ત વિગેરેમાં પણ પાણીની જરૂર પડે છે તેથી પાણીની તૃપા રોકવાથી અવયવોને મળતા પોષણમાં ખામી આવે છે. જઠર રસને પણ પાણી વગર અડચણ પડે છે. તેને તે જોઇએ તેટલું ન મળવાથી જઠરરસ ઘટ થઇ ખુટવા ઉપર આવે છે તેથી શરીરની ગરમી વધી જાય છે અને રક્તાદિ તત્ત્વ થઇ નુકશાન થાય છે.

શુધા—ભુખ લાગ્યા છતાં ખાવામાં ન આવે તો અવયવોને મળતું પોષણ બધ થાય છે. હરધડી શ્રમથી ઉત્પન્ન થતી ગરમીથી અવયવો ધસાય છે તેથી તે પોષણ માટે ખોરાક લેવો જોઈએ. તેના રોધ કરવાથી મગજ ચડે છે, પગની પીડીઓ તુટે છે, મ્હોડામાં મોળા ધ્રુટે છે, અચ્ચી થાય છે, અશક્તિ આવે છે, શરીર દુર્બળ થાય છે અને હોજરીમાં વીણા ચુટા થાય છે માટે સો કાર્યને પડતા મુકીને પણ ભોજન કરી લેવું.

ઉધરસ—સાથે નીકળનાર કફનો કદિ પણ રોધ કગ્વો નહિ. પણ તેને કહાડી નાખવો તેના રોધથી ફેફસાંમાં કફનો જમાવ થઈ શ્વાસ ઉપડી આવે છે.

શ્વાસ—શ્રમથી થએલા શ્વાસને પરાણે દાખી રાખવો નહિ, તે રોકવાથી હૃદયરોગ, મૂર્ચ્છા અને ગુલ્મના વ્યાધિ થાય છે.

બગાસુ—બગાસાને રોકવામાં આવે તો છીકના ઉપદ્રવ પ્રમાણે ઉપદ્રવ કરે છે.

જીલાબ—વારંવાર જીલાબ લેવા નહિ, તેથી અશક્તિ આવે છે અને પાચનક્રિયા બગડી જાય છે.

આંસુ—સ્વાભાવિક આંસુ આવે તેના રોધ કરવાથી સળેકમ, આખ મગજ તથા હૃદયની પીડા થાય છે.

વીર્ય—વીર્યને ગતી મળે તે રોકવી નહિ. આ ગતીનો આધાર મન ઉપર હોય છે. મનોવૃત્તિ વિષય તરફ વળે ત્યારે હૃદયનું લોહી જોસથી ફરે છે. અને વિહારની ઇંદ્રિ જન્યત દશામાં આવી વ્રણણામ વીર્યોત્પાદક ક્રિયા થઈ નળી દ્વારા વીર્ય બહાર પડે છે તેના સ્વાભાવિક વેગને ન રોકવો, પણ આજે તો જોછશ્ય તો અસહ પ્રેમ-વૃત્તિનાં મનુષ્યોમાં વીર્ય રક્ષણથી થતા લાભ ન સમજનાર મનની ગતિ વિષયો તરફ દોરે છે અને અસહ વૃત્તિની મહીલાઓ તેવા પુરુષ

વર્ગ તરફ નીહાળે છે. અને તેઓના જોવો પુરૂષ વર્ગ પણ તેવી રમ-
ણીઓનાં રૂપ જુવે છે તેમ વાર્તાઓ, નોવેલો પણ અસહ વિચારમય
વાચે છે અને પોતાના મન અસહાયરણમાં દોરે છે. તેઓના મનમાં
સદાકાળ ડામાડોળ વિચાર ઉદ્ભવે છે, નેમનું ચિત્ત કાર્યમાં ચોટતું નથી,
નીચ વિચાર ઉદ્ભવી કામ જાગ્રતિ થયા કરે છે અને તેવા યોગે
હરવખત વીર્યસ્ત્રાવ થયે જાય છે તેને રોકી રાખવાના યત્ન કરે
છે. આ પ્રમાણે વારંવાર વીર્યસ્ત્રાવ થાય છે તેને રોકી રાખવાના
યત્ન નીષ્ફળ જાય છે અને વ્રણની પીડા થાય છે. તેનું કારણ એકે
નકામો પરિશ્રમ વ્રણને વારંવાર પહોંચે છે અને તેને પેદા કરેલું
વીર્ય બહાર પડતું નથી પણ પાતળું પ્રવાહી જાય છે તેથી વ્રણ
દુખે છે તેમ વધી આવે છે અને પેદુમાં દુઃખાવા થાય છે. સારણના
દર્દ થઇ આવે છે તેમજ વિષય લંપટ બાળાઓને સ્વેત પ્રદર અને
કમરનું કળતર વિગેરે વ્યાધી થઈ આવે છે. આવા અસહાયરણમાં
પ્રવૃત્તિ કરી મનુષ્યો વીર્ય વ્યય કરે છે તેથી બળ બુદ્ધિ નષ્ટ થાય છે
અને જીંદગી નભતી નથી.

સદાચારી મનુષ્યોએ પોતાના નિયમિત ટાઈમે વીર્યને જે વેગ
મળે તેનો રોક ન કરવો જોઈએ. તે રોક કરવાથી વ્રણ પીડા થઇ
આવે છે વીર્ય વીર્યાશયમાં પૂર્ણ ભરાય ત્યારે તેને વેગ મળે છે તે
વેગના રોકવાથી સ્વપ્રાવસ્થા વિગેરેમાં ધાતુ સ્ત્રાવ થઇ શરીર નબળું
પડે છે.

ઉલટી—ઉલટી થતી હોય તો તેની દવા કરવી. પણ આમાં
શયનો ઉછાળો થયો હોય તેને જોરથી દાખી રાખવો નહિ, કારણ તેથી
પિત્ત અને આમના વિકાર થાય છે, શીળાસ ઉપડે છે અને પાંડુ સોજો
વિગેરે થાય છે.

ઉંઘ—આખો દિવસ શ્રમથી તન અને મન શ્રમીત થયાં હોય

તેને શાંતિને માટે આરામ લેવા કુદરતી બક્ષીશ છે. ઉંઘનો રોધ કરવાથી પિત્ત વાયુનાં દર્દ થાય છે, આંખો બળે છે, મગજ બમે છે.

નખ-કેશ—શરીરના નખ-કેશ ન વધવા દેવા. નખોના અંદર મેલ ભરાઈ રહે છે અને ખોરાક સાથે પેટમાં જાય છે. વાળમા જંતુઓ પડે છે તેમજ મલીનતાનું ચીન્હ છે તેથી કાંતિ દીપતી નથી. પુરુષોએ દાડી, માથાના કેશ યોગ્ય રીતે કઠાવી નાખવા અને સ્ત્રીઓએ માથાના કેશ સ્વચ્છ રાખી ચોટલા વાળવા.



વીર્ય રક્ષણ.

પ્રાચીન પુરુષોત્તમ મહારાજ રામચંદ્ર, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા, વીર બીમસેન, અર્જુન, હનમાન, સત્યવાદી રાજા હરીચંદ્ર અને નળ. આમ મુનિગણે વ્યાસ, કણ્વાદ, પાણ્ડીની, પતંજલી અને સતીઓ તરફ દૃષ્ટિ કરીએ તો તારા, દમયંતી, દ્રૌપદી, સીતા, ગાર્ગી અને લીલાવતીનાં ચરિત્ર સાબળીએ છીએ તેઓ કયા માર્ગ ઉપર ચાલીને ખ્યાતીને પ્રાપ્ત થયાં છે તેનો જો પૂર્ણ વિચાર કરીશુ તો બ્રહ્મચર્ય તેમના શારીર અને મનોબળના વિકાસના કારણ રૂપ હતું.

વીર્યનું રક્ષણ કરવું એ આપણે ભુલી ગયા છીએ. કદાપી એમ માનીએ કે અમે સમજીએ છીએ, તથાપિ વર્તન ગમ્પતા નથી અથવા આપણામાનો એક વર્ગ એવો પણ છે કે પોતાને વિષયી જીજ્ઞાસુવામાજ પોતાનું ગૌરવ સમજે છે. આપણે વિવેક વૃત્તિથી વિચાર કરીશુ તો આપણને ખાત્રી થશે કે આપણુ આયુષ્ય ક્ષીણ કરવા સતતિ નબળી બનાવવામાં પુરુષ અને પત્નીની ફરજોથી નિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવવામાં આપણે એક મોટી ભુલ કરીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણામા અયોગવર્તન રહે ત્યાં સુધી આપણે દીર્ઘાયુ શારીર અને મનોબળની ઉન્નતિ

પ્રાપ્ત કરી શકીએ નહિ તો સદ્ગુણી અને બળવાન બાળકોના માતા-પિતા બની શકીએ નહિ. આજની સ્ત્રીઓમા સે કહે પચાણ ટકા શ્વેત પ્રદર અને ગર્ભાશયનાં અન્ય દર્દોથી પીડાતો ભાગ છે.

આનુ મુખ્ય કારણ બાળ લગ્ન અને વિષયની લોલુપતાને લીધે શરીરના બાધા તુટી જઈ બસ્તી પ્રદેશના વ્યાધિઓને ભોગ થવું પડે છે અને અપકવ રજ વીર્યના યોગથી રહેલા ગર્ભથી નીર્બળ, અદ્યાયુષી અને અદ્ય યુદ્ધિવાળો બાળક જન્મે છે. તે નીર્બળ સતતિના ઉત્પન્ન કરતા સતાનોના નાશના કારણરૂપ આપણે છીએ.

વૃદ્ધ મનુષ્યો કહે છે કે આજના છોકરા નીર્બળ અને રોગી દીઠામા આવે છે પણ અમારા શરીર તેમનાથી કંઈક મજબુત હતા.

વિષય લોલુપતાથી ક્ષય, પાડુ, ઉન્માદ, હૃદયરોગ, અશક્તિ અને પાચનક્રિયા મદ, તેમ મસ્તક રોગના ભોગ આપણા શરીરના ઝોજ ધાતુના નાશથી થઈએ છીએ.

વીર્ય શરીરની સમ ધાતુમાની એક ધાતુ કહેવાય છે જેનાથી શરીર ટકી રહે તેને શાસ્ત્ર સગ્રાએ ધાતુ કહેવામા આવે છે તેથી મૂળ ધાતુનો ક્ષય થવાથી તેની સહાયક બીજી ધાતુઓનો તેથી ઉત્તરોક્ત ક્ષય થાય છે અને જીવન ટુંકું થાય છે.

વીર્યનો વ્યય સતતિ ઉત્પન્ન કરવા અર્થે છે તેથી સતાન ઉત્પન્ન કરવા અને તે બળીષ્ઠ રહેવા ઋતુકાળ શિવાય વિષય લોલુપતાથી વીર્યનો વ્યય ન કરવો એજ બાળકોનું અને પોતાનું હિતકર ગણાય છે.

બાળ લગ્ન બધ થવા જોઈએ પુરૂષ પચીશ વર્ષનો અને કન્યા સોળ વર્ષની બન્ને સદ્ગુણીનું જોડું જોડાવું જોઈએ. આટલી અવસ્થાએ પહોંચેલા પતી પત્નીના રજ-વીર્ય પકવ અને દૃઢ હોય છે તેથી સતતિની ઉત્પત્તિ ઉત્તમ થાય છે તેમ પોતાનું આયુષ્ય પણ લાંબુ રહે છે. માટે બાળવયમા સદાચારી મનુષ્યોના સંગ યુક્ત બાળકો

ગ્રહેવાં જોઇએ. ગૃહ સંસારમાં જોડાયા પછી ઋતુકાળ વખતે તેના નિય-
મો પ્રમાણે વીર્યનો સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા ઉપયોગ કરવો. ફરી એક માસ
રાહ જોવી. ઋતુ દેખાય તો ઉપર પ્રમાણે વર્તવું, ન દેખાય તો અલગ
રહેવું એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. તેનું પાલન કરનાર વર્ગ ઉત્તમ
પ્રધારે આરોગ્ય ભોગવે છે. વીર્ય રક્ષણનો અને વ્યયનો આધાર મન
ઉપર રહેલો છે. મન ઉશ્કેરનાર સોખતો વાર્તાઓના છંદથી મુક્ત થવું,
અને સદ્ સધમા રહેવું જોઇએ.

વિચાર અને હૃદય.

પોતાને ઇષ્ટ કે પોતાના મિત્ર અથવા સખંધીના વિશ્લેષ પરિ-
ણામોની પ્રાપ્તિથી કે તેઓના નાશથી અથવા વૃત્તિમા વસેલી વસ્તુ
મેળવવાના યત્નથી મન સંકલ્પ વિકલ્પ રૂપ વિચાર યુક્ત રહે છે.
તેવા વિચારો ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોવાથી તેમનો અત આવતો નથી
તે યોગે કોઇવાર આનંદી વિચાર ઉદ્ભવે અને કોઇવાર શોક સમુ-
દ્રમા હુપ્તી જવાય છે. જેમ વ્યસનોથી કે કોઈ પ્રકારના ગુન્હા અસ્ત
થવાથી વિચારનું વાદળુ ઘેરે છે. આ વિચારોની અસર હૃદય ઉપર
થાય છે. આનંદી વિચાર ઉદ્ભવતા લોહી જોસથી શરીરમાં ફરે છે,
તેમ ચિતાના વિચારો ઉદ્ભવવાથી લોહી ફરી શકતું નથી અને
હૃદયમાં પાછું વળે છે. આવા ચિતાના વિચારો લાગે કાળ શરૂ રહેવાથી
હૃદયની ક્રિયા બગડી હૃદયના રોગ થાય છે, મગજ નબળું પડી જાય
છે, શરીર અશક્ત થતું જાય છે અને પાચનક્રિયા બગડી જાય છે.

કામ, ક્રોધ, ભય અને મોહના ઉદયથી પણ આવી અસરો હૃદય
ઉપર થાય છે અને હૃદયની કરવાની ક્રિયામાં કાતો વધારો થાય છે કે
ઘટાડો થાય છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે આરોગ્ય બગડે છે.

ધર તેની સ્વચ્છતા અને અજવાળું.

પ્રાચીન વખતમાં ગરમી ઠંડીથી બચાવ કરવાને જોષ્ઠતાં સાધનો નહિ હોવાથી પહાડોની ક્ષીણો, તળેટીઓ વા ગુફાઓમાં વાસ કરવામાં આવતો અને કપડાંની અવેજીમાં વૃક્ષોની છાલ અને પશુઓનાં ચામડાંનો પહેરવેશમાં ઉપયોગ થતો. તે પછીના વખતથી કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ દિનપ્રતિદિન વધતો જઈ વર્તમાનકાળની જનસમાજ જે તે વસ્તુઓનો પોતાના બુદ્ધિ બળ પૂર્વક ઉપયોગ કરે છે તે જનસમાજ પૈકી ઓછા જુથમાં મકાનો બાધી રહેલ વર્ગની ગામડાંમાં ગણતરી થાય છે અને ગાઢ જુથમાં મકાનો બાધી રહેલા જનસમાજ વર્ગની શહેરોમાં ગણતરી થાય છે.

બંને પ્રકારના વર્ગનાં ધર પૈકી શહેરોનાં ધર મજલા રાળાં અને ઘણા ખરાં રમ્ય હોય છે. ગામડાના ધર મજલા વગરનાં અને સાદા હોય છે આ બંને ધરની યોગ્ય સ્વચ્છતાની જરૂર છે અને તેથી આપણી આરોગ્યતા જળવાય છે.

ધર કેવાં અને ક્યાં બાંધવાં?—ધર ઉપર અને તેઓની આસપાસની જગ્યાની હાલત ઉપર તાંદુરસ્તીનો આધાર હોય છે. જે કે ગરીબ વર્ગ જેવે તેવે સ્થળે નીર્વાહ કરે છે તો પણ ઘણાખરા જનસમાજ સારા ધરથી નીરોગી રહી શકે છે.

જે જગ્યાએ પાણી ભરાઈ રહેતું હોય તેવી નીચાણવાળી તેમજ તળાવ નદીના કાઢા વિગેરે સ્થળે ધર ન બાંધવા જોઈએ. જે જમીનની આસપાસ પાણી ભરાઈ રહેતું હોય અનેક પ્રકારની વનસ્પતી, તથા કચરાનો કોહવાણ થતો હોય તેવે સ્થળે ધર ન બાંધતા શુદ્ધ અને ઉચાણવાળી જમીનમાં ધર બાંધવું જોઈએ અને જમીનથી બે અઢી ગજ ઓછી પાચો પુર્યા પછી ઉચો થઈ પુરી મકાન બાંધવું. પાણી

અદર ન આવે તેમજ ધરમાં બેજ ન આવે એવી યુક્તિથી ધર ખાં-
ધવું. માંદા પડવાનું ધણુ ખરું કારણુ બેજ અને આસપાસ પાણી
ભરાવાથી તેમજ વનસ્પતિના કોહવાણુથી અને મલીન જળાશયોમાં
જાતુની ઉત્પત્તિ વિગેરે કારણુથી આપણે માદા પડીએ છીએ. ગરીબ
લોકોએ પણ પોતાના ધરોના ભોયતળીઆ ઉચા રાખી બેજથી બ-
ચાવ કરવો જોઈએ.

છાપરાનો ઢાળ એવો રાખવો કે વરસાદનુ પાણી ઝટ જમીન
ઉપર ઉતરી જાય અને આગણું પણ એવા જોઈએ કે તે સ્થળેથી
પાણી વહન થઇ ચાલ્યુ જાય. ભૂતકાળમાં રાજ્ય વિલવના કાર-
ણને લઈ લુટારૂઓ અને વ્યભિચારી વર્ગની વૃદ્ધિ થઇ હતી અને તે
વખતમાં ધરો બાધવાનો રીવાજ એવો હતો કે તેઓને બારીઓ
મુકવામાં આવતી નહોતી તેમ જળીઓ વગેરે પણ ઘણી નાની
મુકવામાં આવતી હતી, તથા સ્ત્રીઓ ઉપર એટલો બધો અંકુશ
મુકાયો હતો કે તેઓને ધરની બહાર જવાની મનાઈ હતી. તેથી
સ્ત્રીઓ ધરોની અદરજ મલીન હવાને ભોગ થઇને પોતાની નિર્બળ,
નિસ્તેજ અને રોગી જીંદગી ગુજરવા લાગી, તેમ તેવા મકાનોથી
પુરૂષ વર્ગ પણ તે ક્ષણ ભોગવવા લાગ્યો. ઘણા સ્થળે હજુ આ રિવાજ
પ્રચલિત છે. મકાનો આપણી આરોગ્ય સ્થિતિ ગુજરવા માટે બાધ-
વામાં આવે છે, અને તેનુ ઉપયોગીપણું આપણને થાય એવા તે
બાધવામાં ન આવે તો તેથી આપણે રોગી અને નિર્બળ બની દુ ખી
થઈએ. ગૃહસ્થોનાં ધર રમ્ય અને વિશાળ હોય પણ ગરીબોના ધર
તો સાદા, ઘણુંજ નાના અને માળ વગરનાં હોય છે. માણસોની
તદુરરત્તી જાળવવા અને નીરોગી રહેવા માટે તથા પુરતી હવા આ-
વવા જવા માટે મહોલ્લા, શેરી, બજાર વિગેરે પહોળા જોઈએ અને
ધરો સામસામે એકજ લાઇનમાં જમીનથી બે ત્રણ ફુટ ઉંચાં જોઈએ

એટલે તેના અદર પાણી કે ભેજ પ્રવેશ કરી શકે નહિ. વરસાદનું પાણી વહન થઈ જાય અને કાદવ વિગેરે ન થાય એવી સાર્વજનિક રસ્તાઓની ગોઠવણુ જોઈએ. કેટલાક ગૃહસ્થો પોતાના સુખની ખાતર ઘરો ઉચા કરી પાડોશીઓના ઘરની અદર હવા જતી અટકાવે છે એ પણ હીક નથી. છુટા ઘરો બાંધવાથી આરોગ્યતાની વૃદ્ધિ થાય છે પણ એક એકને અડીને ઘરો બાંધવાનો રીવાજ આપણામાં ચાલ્યો આવે છે. ઘરની અદર પ્રવેશ કરવાના બારણાના ઉપરના માળ, અને પાછલી પછીતની વચમાં ચોક હોય તો તે ઉપરની દીવાલોએ એટલે નીચેના તળાએ મોટી જાળીઓ હવાને આવ જા માટે રાખવી, તેમ ઉપયોગ પડતી બારી પણ રાખવી, તે માળ ઉપર પોતાની યોગ્ય ગોઠવણુ મુજબ મોટી બારીઓ ઘરના આગળના ભાગે અને ઘરની પછીતના ભાગે ઓછામાં ઓછી બંને રાખવી જોઈએ. વચમાં ચોક હોય તો તેને અનુસરી બારીઓ મુકવી જેથી શુદ્ધ હવા એક તરફથી દાખલ થઈ બીજી તરફ બહાર નીકળી જાય અને ઘરની હવા બગડે નહિ ઘરની મોરી અથવા ખાળકુડી ઘરની બારી પાસે અથવા શુદ્ધ હવાનું ગમન થઈ બીજે રસ્તે ચાલી જાય એમ રાખવાની જરૂર છે. મોરીઓ અને ખાળકુડીઓને શુદ્ધ જળથી વખતો વખત સાફ કરવી જોઈએ તો હવામાં બગાડ થાય નહિ.

નજરૂ—નજરૂ ઘરના બહાર પડતા એક ખુણા ઉપર જોઈએ. તેના ઉપરની બાજુ હવા જવા બીણી જાળીઓ જોઈએ તેથી મલીન હવાની શુદ્ધિ થઈ નજરૂની હવા ઘરમાં દાખલ ન થતા પરભારી ચાલી જાય અને બાહ્યગત વાતાવરણમાં બળી જાય, તેમ તેના અદર પડેલા મળનો સુકી રીતે એટલે ધુળ અથવા માટી વિગેરે મીશ્રીત કરી કહાડી નખાવવામાં આવવું જોઈએ. મૂત્રને તથા મલીન પાણીને બરાબી ગામથી દુર રેતાળ જમીનમાં ઢોળી નખાવવું જોઈએ.

શહેરોના અંદરના જાળના મળ મૂત્રને બીની એટલે પાણી મીશ્રીત . ગટરમા થઈ ગામ બહાર લેઈ જવામાં આવી જમીન ઉપર કે નદી પ્રવાહ અથવા સમુદ્રમા તાણી નાખવામા આવે છે.

જાળ અને ગટરો સ્વચ્છ રહેવા જોઈએ. ગટરોના અંદરથી પાણી જમીનમા વહેવું જોઈએ નહિ, કારણ તેથી શહેરોની હવા બગડે છે. નહાવાના પાણી ધરની મોરી કે ખાળદ્વારા બહાર પડી ધરના આગણે કીચડ થાય છે, મોરીઓ વાટે મૂત્ર પણ તેવીજ રીતે બહાર પડે છે અને ગદગી થાય છે તથા જીવડા પડે છે માટે તેમ ન કરતા તે પાણી નાલાખાઈ ભરી લેઈ રેતાળ જમીનમા ઢોળી દેવું જોઈએ.

રાખની સ્થળ—પોતાના મુત્રના સ્થળમા દરેક વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ કારણ કરોળીઆના જાળા બાઝી જતુઓ ભરાઈ રહે તેથી હવા અસ્વચ્છ થાય છે. બની શકે તો આપ્ત પુરૂષોની છખીઓ ભીંતે લટકાવવી. પથારીની પાસે અથવા ધરમા જે તે સ્થળે થુકવું નહિ તેમ ખાંસી આવે બળગમ નાખવો નહિ, તેમ કમાડ પાછળ નાક નીસકવું નહિ. પણ પીતળની કે લોઢાના પતરાની પીકદાની રાખીને તેમા થુકવું અને તેને વખતોવખત સાફ કરવી દેવતા કે દીવો રાત્રે બળતા રાખવા નહિ

ધરની અંદર ગોખલા હોય છે તેમા દીવેલના કોડીઆ મુકવામા આવે છે અને તેથી ગોખલા તેલાળા તેમ બીતે તેલ ચોટી રહેવાથી ગલીચી થાય છે, માટે દીવા મુકવા ચાડા રાખવા અને તેનું તેલ ટપકે નહિ તેને માટે ખીજી કોડીઉ તેના નીચે રાખવું, તેમ તેના નીચેની જમીન ઉપર નાની થાળી રાખવી કે તેલ ટપકે તે તેમા પડે. ધસલેટ તેલની ડખીઓનો ધુમાડો નીકળીને આખું ઘર કાળુ થાય છે, તેમ આપણા શ્વાસમા તે ધુમાડો જાય છે તો ધુમાડો ન નીકળે તેવી ગોઠવણની ચીમનીઓ ચડાવી દીવા બાળવા.

આપણામાં એવો રીવાજ છે કે અનાજ ભરવા માટે ધરના ઝોરડામા કોઠીઓ માટલા વિગેરે હોય છે તેને સ્વચ્છ કરી અનાજ ભરવામા આવે તો સળી ન જાય. વળી અનાજની અદર રાખોડી પારો, રેતી વિગેરે જરૂર પ્રમાણે ભેળવવા કે જેથી સળવા પામે નહિ.

કોઠીઓની આસપાસ ખીજી ગલીચી ઉપજાવે તેવી ચીજો ન રાખવી અને જાળીઓ રાખવી કે જેથી બહારનો પ્રકાશ અને હવા અદર આવે, તેમ આસપાસથી કચરો કઢાડી તે સ્થળ સ્વચ્છ રાખવા. ઘણા વેપારીઓની વખારો એવી હોય છે કે અદરથી કચરો કઢાડવામા આવતો નથી અને ફાટેલા તુટેલા તાટ, કોથળા, રાખોડીના ઢગલા, કાકરા, ઉદરની લોંડીઓ વિગેરેનો જમાવ થયે જાય છે. વરસાદના દિવસોમા પણ આવો કચરો પડ્યો રહે છે. હવાનું આવાગમન હોતુજ નથી તેથી હવા બગડી દુર્ગંધ ફેલાય છે અને તેથી પાસે વરતા નીરોગી મનુષ્યોને વ્યાધિ થઇ આવે છે તેથી તેવા સ્થળો ચોખ્ખા રાખવા. ધરોની અદરથી અને આગણુ આગળથી કચરો વિગેરે વાળી કઢાડી નાખવા. ધરના અદરની ભીંતો, ટેબલો, ખુરશીઓ, વાસણો, પથારીઓ, અનાજની કોઠીઓ, પાણીઆરા, ચુલા, પાટલા વિગેરેને પાણીથી ધોવા. કેટલાક લીપીને, કોઇ સાવરણીથી વાળીને અને કેટલાકને રૂમાલથી ઝાપટીને સ્વચ્છ કરવા અને કચરો કઢાડી નાખવો તથા દરેક વસ્તુ નિર્મળ રાખવી જોઇએ. કચરો વિગેરે પડી રહેવાથી તેમા જંતુઓ ભરાઇ રહે છે, તેમ સૂક્ષ્મ જંતુ ધરની અદર ઉડતા રહે છે તે આપણા શ્વાસમા જાય છે તેથી આપણે માદા પડીએ છીએ. વિપારી વિછી વિગેરે જંતુઓ પણ મલીન સ્થળે રહે અને આપણને નુકસાન કરે. ધરો એવા જોઇએ કે તેના અંદર અજવાળું આવવું જોઇએ. અજવાળાથી મન પ્રદુષિત રહે છે. જેમ પાંજરાનો પોપટ જેટલો અજવાળામા આનંદ કરે છે તેટલો તેના

ઉપર કપડું ઢાંકવાથી અંધારાને લીધે કરતો નથી. વનસ્પતિના છોડવા અંધારામાં ઉછરી શકતા નથી પણ અજવાળામાં ઉછરી શકે છે માટે ધરના અંદર પુરતો પ્રકાશ આવે એવી સવડવાળું મકાન બાંધવું જોઈએ. ઉનાળામાં હવા ખાવાનાં મકાન નદી કે તળાવો ઉપર ઉંચાં અને યોગ સ્થળે કે રમ્ય બગીચામાં બાંધવા અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ. જે ઘર લીંપવા જેવા હોય તેને આઠ અગર પંદર દિવસે છાણ કરતાં માટી ત્રણ ગણી વિશેષ મેળવીને લીંપાવવાં. છાણની દુર્ગંધ માટી ચુસી લે છે અને લીંપવાથી ધરના ખાડા તગેરે પુરાવાથી જમીન સ્વચ્છ રહે છે. વળી ધરોને બાર માસમાં બે વખત ધોળાવવા જોઈએ એથી મલીન પરમાણુ તથા જંતુઓનો નાશ થાય છે અને હવા ચોખ્ખી રહેવાથી મનુષ્ય તન્દુરસ્ત રહે છે.



ફેલાતા રોગ.



શી વૈદકશાસ્ત્રમા વ્યાધિ થવાના ચૈદ કારણ બતાવ્યાં છે સર્ગથી થાય તે સહજ રોગ, માતાના રક્ત-વિકારથી બાળકને થાય તે જાત રોગ, અકસ્માત થાય તે પીડાજનીત રોગ અને વાતાવરણ બગડવાથી કે શીત ઉષ્ણતાથી જે રોગ થાય તે પ્રભાવજ રોગ કહેવાય છે, તેમજ વાત, પિત્ત કે કફની ઉલ્લવણતાથી થનારા વ્યાધિ દોષજ કહેવાય છે આ રોગ પૈકી હાલના મુગ વિદ્વાન વૈદ કે ડૉક્ટરોએ જેની ગણતરી એપી રોગમા કરેલી છે તેઓનો પણ ઉપરના રોગમા સમાવેશ થાય છે.

સહજ રોગ—સર્ગથી એટલે વારાગના વિગેરે વ્યભિચારણી સ્ત્રીઓના સગથી ગરમી, પ્રમેહ આદિ દુષ્ટ વ્યાધિ થાય છે અને તે વ્યાધિ ગ્રસ્ત કાતો મરી જાય છે કે ઔષધથી સુધરે તો શરીર નિર્બળ થઈ જાય છે, તેમ ને રોગ મટયા પછી પણ શરીરના રક્ત વગેરે બગડેલા રહે છે. તેવા મનુષ્યોને સસાર સુખથી તેમની સ્ત્રીઓને જે ગર્ભ રહે છે તેને પિતાની કે માતાની અવિચારી ભુલના પરિણામથી બચ્યુ ગરમીવાળુ જન્મે છે અને નિર્બળ તથા રોગી રહે છે.

સિવાય ઘણાખરા મનુષ્યોના લગ્ન થયેલાં નથી હોતા કે બાળ-લગ્નમા જે રકાચેલ વર્ગ છે તે પુખ્ત ઉમરે પહોંચ્યા પછી આવા અનિષ્ઠ છદ્મા ક્રમાઈ તે દર્દના ભોગી થઈ દુખી થાય છે આ વ્યાધિનો અટકાવ કરવા નામદાર સરકારે અને પ્રજાએ ઇલાજ લેવા જોઈએ એટલે વારાગનાઓ વિગેરેના ધધાનો અટકાવ કરવો, તેમજ તેમને ગરમી છે કે નહિ તે તપાસ થવા દવાખાનામા મોકલવી. તેઓ

પોતાની હાજરી દવાખાનાંમાં હમેશ આપે અને જે ગરમી રહીત હોય તેને સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવે તો આ વ્યાધિનું મૂળ જાય. વળી બાળ વિધવાઓનાં ફરી લગ્ન થવા જોઈએ અને જેના લગ્ન થએલા નથી એવા પુરૂષ વર્ગના પણ લગ્ન થવા જોઈએ. શાતી-ઓના દુર્ઘટ રિવાજોથી ઘણીખરી સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો જોડા વગરના હોય છે તેથી દુરાચરણમાં વળે છે, તેથી તેમને ગરમી, પ્રદર ને પ્રમેહ જેવા કુર દરદોમાં ડસાવવું પડે છે

ક્ષય અને કુષ્ઠ—સ્ત્રી અગર પુરૂષ જેઓને ક્ષય કે કુષ્ઠ જેવા દર્દ હોય, તે મનુષ્યોનું શરીર નબળી હાલતનું હોય તેઓના લક્ષ થવા જોઈએ નહિ. કારણ આ વ્યાધિ વારસામાં મળે છે. તેઓના બ-ચ્ચાઓ રોગી જન્મે છે અને ટુંકી મુદતમાં મરી જાય છે.

જાત જ્ઞાત રોગ—ઘણીખરી સ્ત્રીઓ ગર્ભ હોવા છતાં મીથ્યા આહાર, દીકરાં વગેરે ખાય છે અને તેથી જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર ફેલીઓ નીકળે છે કે ચાદીઓ પડે છે જેને રતવા કહે છે તેથી સગર્મા સ્ત્રીએ રક્ત બગાડનાર કોઈ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ ન કરવો. દસ્તની કચ્છાઆન રહેતી હોય તો મહિને માસે વિલાયતી મીઠા જેવી હલકી વસ્તુનો રેચ લેઈ લેવો, એથી રક્ત શુદ્ધ રહે અને ગરમીનો ઉપદ્રવ થાય નહિ.

શીળી, ઝોરી ને અછબડા—જ્ઞાને હમેલ હોય ત્યારે માતાના રક્તથી ગર્ભનું પોષણ થાય છે તેથી સ્ત્રીનું દસ્તાન આવતું બંધ થઈ જાય છે એટલે રક્તની ખોટી ગરમી બહાર નીકળી શકતી નથી અને જે રક્તથી ગર્ભનું પોષણ થાય છે તે રક્તમાં તે હોય છે અને તે રક્તથી પોષણ થતા ગર્ભમાં તે પ્રવેશ કરે છે અને ગર્ભના શરીરના અતર્જત રહે છે. બચ્ચુ અવનર્ચા પગી તેની બાળવયમાં આ ગરમી દેખાવ દે છે જેને ઝોરી, અછમડા કે શીળી કહે છે. આ

રોગનું મૂળ તેની માતાના રક્તમાં હોય છે. આ વ્યાધિ કોઈ એકાદ બચ્ચાને નીકળ્યો હોય તેના સસર્ગથી સર્વત્ર ઠેકાણે ફેલાય છે. આ વ્યાધિનો અટકાવ કરવા યુરોપ નીવાસી ગૃહસ્થ ડૉક્ટર જેનેરે વાછરડાના ચેપથી શીળી ટાંકવાની શોધ કરી અને તેનો ઉપયોગ ઠીક જણાયાથી સર્વત્ર તે રીત પ્રચલીત થઈ છે, તેથી ઉપરના દર્દીમાંથી બચ્ચાઓનો બચાવ થવા પામ્યો છે. શીળી ટાંકવાથી બચ્ચાના રક્તની ખોટી ગરમીનું શોષણ થાય છે અને તે ખરાબ વિષનો નાશ થવાથી પછી ધણુ કરી તે વ્યાધિ ઉદ્ભવતો નથી.

શીતળાના વ્યાધિનો જ્યારે બચ્ચામાં પ્રચાર હોય ત્યારે નીરોગી બચ્ચાઓને તેમની પાસે લેઈ જવા નહિ. ઘરના માણસો સિવાય ખીજા કોઈએ તે ઘરમાં જવું નહિ, કારણ તે રોગ ફેલાય છે, તમજ બચ્ચાની સારવાર કરનારે તેને ખાણું ખવરાવી કે તેને અડીને પોતાના હાથ ધરની વસ્તુઓને અડકાડવા નહિ એટલે ઘરના પાણીઆરે કે રસોઈએ અડવુ નહિ. જોઈતી વસ્તુઓ ખીજા પાસેથી માગી લેવી. આમ પુરતો બદોબસ્ત રાખવાથી શીતળાનો ફેલાવો થવા પામતો નથી.

કાળ પ્રભાવજ રોગ—આમાંસાની હવા બગડવાથી થતો મેલેરીઆ માણસ જાતને બહુ નુકશાન કરે છે. મેલેરીઆની હવા શર થાય કે પોતાને દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી. મળ સાફ ન ઉતરે તો હલકો રેચ લેવો અથવા સવારમાં બપોે એન ક્વિનાઈન લેતા રહેવું. પોતાને પાચન થાય તેજો હલકો ખોરાક લેવો એથી મેલેરીઆથી બચાવ થાય છે. ટાઇફોઈડ અને ટાઇફસ જ્વરોને માટે વિદ્વાન વર્ગ તેની ઉત્પત્તિ મળ અને ગલીચીમાંથી થતી માને છે માટે તેવા રોગીના મળમૂત્ર ગામથી દુર રેતી ભેળવીને નાખી દેવા જોઈએ. આ જ્વર જ્યાં જ્યાં ચાલતો હોય તે સ્થળે તેના અટકાવવાના ચાંપતા ધલાજ લેવા જોઈએ.

ઉડાંટીઓ—આ દર્દ બચ્ચાંઓને થાય છે અને તે સર્વત્ર ફેલાવા પામે છે. બચ્ચું અશક્ત અને ઉદાશીન થઈ જાય છે. કેટલાંક બચ્ચાંઓના પ્રાણુની હાની થાય છે. આ વ્યાધિ પણ ચેપી રોગમાં ગણાય છે માટે તેનાં બળગમ અને ઓકેલાને બાળી નાખવું કે ધુળ મેળવી ગામ બહાર નાખી દેવું. વળી તેને ખીજ બચ્ચાંઓના ભેગુ રમવા દેવું નહિ તેમ તેનું ઓઠું ખીજ બચ્ચાંઓને ખવરાવવું નહિ વિગેરે ચોગ્ય ગોઠવણો રાખવાથી અને દવા કરવાથી તે રોગ નષ્ટ થાય છે.

કોલેરા—ખીજ ઋતુઓ કરતા પ્રાવર્ષમાં વિશેષ થાય છે. આ વ્યાધિ વાતાવરણ બગડવાથી પાચનક્રિયાઓ બગડી જઈ એકાએક થાય છે અને જલદીથી સર્વત્ર ફેલાઈને મનુષ્યનો નાશ કરે છે. આની ઉત્પત્તિનો આધાર પ્રાચીન વૈદકવેત્તા અજીર્ણમાથી માને છે. હાલના વિદ્વાન જંતુવિકારથી માને છે. કોલેરાવાળાનો ઝાડો અને ઉલટી રેતી મેળવી ગામથી દુર નાખવા અથવા બાળી દેવાં, ધણાજણનો પરીચય ઓછો કરવો, તેની સારવાર કરનારે પોતાના હાથ ધોયા શિવાય મોમા ધાલવા નહિ. આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે જલદી પચે તેવો ખોરાક લેવો, જીલ્લાખ લેવો નહિ. ગરમ કપડા પહેરી રાખવા. રોગ ચાલતો હોય ત્યાં જવું નહિ. એમ નિયમિત વર્તન રાખવાથી આ વ્યાધિમાથી બચાવ થાય છે.

દુંટીચું—આ રોગ પણ વાતાવરણ બગડવાથી થાય છે. આ રોગે પ્રથમ ચાળીસ વર્ષ ઉપર દેખાવ આપ્યો હતો તે પાછો સંવત ૧૯૬૯ ની સાલમા દેખાયો. આ વ્યાધિથી મનુષ્ય પ્રાણીનું કઈ અહીત થતું નથી. તો પણ તે પીડા આપે છે તેથી તે ચાલતો હોય ત્યારે પાચનક્રિયાને માફક આવે તેટલો ખોરાક લેવો, સ્વચ્છ અને સુગંધી કપડાં પહેરવા. એક એન ડિવનાઈન અને બે એન લીંબુના રસમા તૈયાર કરેલી સૂર્યપુરી પ્રવાળ સવારમાં લેતા રહેવું અને દસ્ત સાફ રહે તેમ કરવું.

અધીક સંત્રિપાત—તેને મરડી અથવા પ્લેગ કહે છે. આ વ્યાધિ શરૂ થાય ત્યાંથી સર્વત્ર ફેલાય છે તેથી ઘર સ્વચ્છ રાખવાં. ઘરનું તળીયું ભેજવાળું અને જ્યાં ગદડી હોય ત્યાં કોરી માટી આવે ત્યાં સુધી ખોદી નાખી દેવી અને સારી જગ્યાની કોરી માટી લાવી પુરવી, તેમજ ઘર બહારથી અને અદરથી ચુનાથી ઘોળાવવું. બારણા બારીઓ ચોખ્ખી હવા અને અજવાળું આવવા અને તેટલા ઉંઘાડાં રાખવા સુવાના મકાનમાં કોઈ ટાગેલી વસ્તુ ન રાખવી તેમ કોઈ પ્રકારની ગલીચી ન રાખવી, કારણ બહારથી માખીઓ જતુઓ લાવી ત્યાં મુકે છે તે આપણા શ્વાસમાં જઈ આપણને દર્દ થવાનો સંભવ રહે છે જાજર ઘર પાસે હોય તો દરરોજ બે વખત સાફ કરાવવો અને ઘરમાં હમેશ લોખાન વિગેરેનો ધુપ કરવો ખીજાના તડકે તથાવી રાખવા મહેશ્વા દીઠ ગધક અને લીબડાના પાનની ધુમાડી કરવી અને પ્લેગ દેખાવ આપે કે તુરત ગામ છોડી વગડાની કોરી હવાવાળા સ્થળે જઈ રહેવું.

મરડીવાળા સ્થળેથી આવેલા માણસે ગરમ પાણીથી નાહી લુગડા બદલવા અને પોતાના તમામ કપડા રસકપુરના પાણીમાં બોળી ઉકાળવા. પ્લેગ બધ થયા પછી ગામમાં આવતા પહેલા ઘરનો કચરો કહાડી લોખાન વગેરેની ધુણી કરી વાસ પુરવો, મરડી ચાલતી હોય ત્યારે હલકો અને પચી શકે તેવો ખોરાક લેવો. વિશેષ શાક ભાજી ખાવી નહિ, ઉઘાડા પગે ફરવું નહિ, દુધ વિગેરે ગરમ કરી ઉપયોગમાં લેવા, રાત્રે જાગવું નહિ, દંડુ વાસી ખાવું નહિ. વિગેરે નિયમ રાખી વર્તવું. કિંવનાઈન બે ટ્રેન અને સોડા બાયકાર્બો પાચ ટ્રેન લેતા રહેવું.

અતિસાર અને મરડો—આ વ્યાધિ પણ વાતાવરણ બગડવાથી અને માણસની જઠરાંત્રિ મદ પડવાથી થાય છે તેથી તેનું યોગ્ય ઓમડ કરવું અને તે રોગ ચાલતો હોય ત્યારે ખોરાક તદન

હલકો લેવો, ઠંડા પાણીએ નહાવુ નહિ, ગરમ કપડાં પહેરવાં, અને બેજવાળા મકાનમાં રહેવુ નહિ.

દોષજ રોગ—વાત, પિત્ત અને કફ, આ ત્રણ દોષને દેશી વૈદકશાસ્ત્ર શરીરમાં ગણે છે તેઓમાં શરીરને પોષણ આપનાર કફ છે, શોષણ કરનાર પિત્ત છે અને વાયુ શરીરના સર્વ અવયવોની નિયમિત ગતિ ચલાવનાર છે. આ દોષો જ્યારે સમાવસ્થામાં હોય ત્યારે શરીર નિરોગી રહે છે. તેમની વિકૃતિ થાય એટલે જેવા કારણથી વિકૃતિ થઈ હોય તેવા તેના પરિણામરૂપ રોગો દોષોના બગડવાથી થાય છે, માટે પાચનશક્તિ અનુસાર હલકો ખોરાક લેવો. પિત્ત વધે તો જમણે પડખે છાતીના પાસળાંની નીચે કલ્લેજમાં દુખાવો થાય છે, અને કફ બગડે તો ફેફસામાં કરનો જમાવ થાય છે, અથવા સાધાઓ શિથિલ થઈ શરીર અશક્ત થતું જાય છે તેમ કફથી શરીર ભારે થઈ જાય છે અને પાચનક્રિયા મદ પડે છે. વાયુ વિકારી થવાથી શરીરના નિયમિત વ્યાપારોનો બાધક થાય છે. આ સર્વ સાધારણ ચિન્હ કહ્યા છે. દોષની ચિકિત્સા ન થાય તેમ ખોરાક લેવો. અતિ પિત્તકર, અતિ કફકર કે વાયુકર પદાર્થ ન ખાતા ત્રણે દોષ સમાન સ્થિતિમાં રહે એવો આહાર લેવો.

પીડાજનીત રોગ—પાણીમાં ડુબવું, ઝાડ, મકાન કે ટેકરા અથવા ખાડા ધત્યાદિ સ્થળે પડી જવું, બળવું ત્રિગેરેને અકસ્માતમાં ગણી શકાય છે.

ડુબવું—મનુષ્ય જ્યારે પાણીમાં ડુબે છે ત્યારે વાયુ ફેફસામાં પેશી શકે તો નથી અને તેથી ગભરાઈ જઈ માણસ તુરત મરણ પામે છે. ડુબેલું માણસ તદન મરી ગયું હોય નહિ તો જીવી શકે છે. ઉપાય—તેનું મ્હોડું અને નાક ચોખ્ખાં કરવા. મ્હોડું ઉઘાડી આસ્તેથી જીભને અદરથી આગળ ખેંચવી, કપડા તગ હોય તો ઢીલા કરવાં,

ચીતુ સુવારી માથુ તથા ખભા ઓશીકા ઉપર મુકી હંચા કરવા. તેના બન્ને હાથને કોણીના ઉપલા ભાગથી પકડી તેના માથા સુધી હંચા કરવા, એ સેકડ તેમ રાખી પાછા નીચા કરવા, અને છાતીના પડખે કાંઈક નેરથી ચાપવું. એક મીનીટમાં પંદરવાર એ પ્રમાણે કલાક લગી અથવા જરૂર જણાય ત્યા સુધી કરવું. તેથી ઘણું કરી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે. પછી તેના અગ પર ગરમ કપડાં પહેરાવવા અથવા લપેટી શરીર હાથ વતે ધસી લોહી ફરતું કરવું. શરીરમા ગરમી લાવવા માટે ગરમ પાણીથી શેકવું અથવા અનુભવી વૈદ કે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

ધા—ધા ઘણા નાના હોય તો તે ઉપરનું લોહી કહાડી નાખ્યા વગર પાટો બાંધવો અથવા પાનખાજરીઉ બરી કે કરોળીઆના પડ ચોટાડી પાટો બાંધવો. ધા ઉપર કચરો, રજ કે મેલ ભરાયો હોય તો તે ઉપર કોકરવચણા પાણીની ધાર કરવી. ધીરે ધીરે પાણી ધા ઉપરથી વહી જાય એમ કરવું. ધા પર એવો સારો પાટો લપેટવો કે તેમા માખી ઇંડા મુકી શકે નહિ. જખમ થએલા અવયવની ઉપલી ખાણુ કપડાની પટીનો બધ બાંધવો, અને તે હંચો રાખવાથી તેમાથી લોહી વહેતું અટકશે.

રક્તસ્રાવ—માર વાગવાથી થએલા ધામાથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી બધ થશે.

લચક—જેને કરમોડ કહે છે એ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય વિસામો છે. મચકાયલા ભાગ ઉપર કપડું વીંટાળી તે ઉપર સહેવાય તેવા ગરમ પાણીની ધાર કરવાથી ઠીક રહે છે. કેટલાક વખત લગી તે સાધો નખજો રહે છે માટે તેની સભાળ રાખીને વર્તવું.

સાંધાનું ઉતરી જવું—કોઈ અસ્થિ પોતાની જગ્યા પરથી ખસી જાય ત્યારે તે ઉતરી ગયું કહેવાય છે. એમ થવાથી હલનચલન

શક્તિ નાશ થાય છે. સ્રાંધાનો દેખાવ બદલાઈ જાય છે તેવા આભ-
રીને તુરત ડૉક્ટર પાસે લેઈ જવો.

અસ્થિ ભંગન—કોઈ અવયવનું અસ્થિ ભાગે છે ત્યારે તેના રૂપમાં ફેરફાર થાય છે તેમ ભાગેલા અસ્થિના છેડાઓને હાથ લાગવાથી એક એકના જોડે ધસાય છે એમ થાય ત્યારે હાડકું ભાંગ્યું જાણી ઘટતો ઉપાય કરવો.

ગળામાં કેન્સર વસ્તુનું અટકવું—કોઈવાર પૈસો, ગોળી, કાકરી કે ખીયા જેવો પદાર્થ ખોરાક માર્ગે નહિ જતા વાયુ નળીમાં દાખલ થાય છે તેથી હાથની આંગળીથી નીકળે તો કહાડવું, અગર ઉલટી કરાવવી કે છીકની દવાનો ઉપયોગ કરવો તેથી ન નીકળે તો ડૉક્ટરની પાસે જવું. બેદરકાર રહેવાથી વખતે ભારે નુકસાન થાય છે.

દાઝવું :—સહેજસાજ બળવામા આવે તો તેલ અને કળીચુનાનું નીતરું પાણી ચોપડવું. શરીર વધારે બળ્યું હોય તો ડૉક્ટર કે વૈદની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું.



વ્યસનો.



શીણુ—તે આરોગ્યતામા ખામી લાવનાર પદાર્થ છે તેનો જનસમાજમા ત્રણ પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. કાકરી કસુમો અને ચંદુલરૂપે ખાવામા, પ્રવાહીરૂપે પીવામા, અને ચલમમા તાણુવમા તેમજ બચ્ચા-ઓને તેમની માતાઓ આળા ગોળીઓમા અશીણુ નાખી ખવરાવે છે, તેમજ કેટલાક લોકો અશીણુનુ સત્વ ખાવા માડયા છે અને કેટલાક તેની પીચકારી ત્વચામા લે છે. અશીણુ શરીરની તદુરસ્તી બગાડનાર વસ્તુ છે તેમ ઔપધરૂપે અમૂલ્ય ગુણુ આપનાર પણ ગણાય છે અને તેથી ઝાડો કે ખાસીના દર્દવાળાને અશીણુનુ બધાણુ પડી જાય છે, તેમ ગરાસીઆ, પારીદાર વિગેરે કોમોમા તો તેના બધાણુ થાય છે રાવણા તથા મડળીઓમા અવશ્ય અશી-ણુનો કસુમો કહાડવોજ જોઈએ, મરણુ થયા પાછળ રાવણુ આવે તેમને અશીણુનુ પુમડુ પાવુજ જોઈએ, જો તેમ ન કરવામા આવે તો બોલાવનારની હાસી થાય છે. આવા કુરીવાજોને લીધે અશીણુના બધાણુ વધી પડ્યા છે. અને અશીણુ જેની કડવી વસ્તુને સાકર સમાન માની તેનો ઉપયોગ કરે છે તેથી મગજના જ્ઞાનતતુઓ બગડી સ્મરણુશક્તિનો નાશ થાય છે, શરીર સુસ્ત અને આળસુ બને છે, પાચનક્રિયા બગડી જાય છે, દસ્તની કબજાઆત રહે છે અને ક્ષુધા લાગતી નથી, શરીર અશક્ત અને શીકું પડી જાય છે, ગાલ ઉપર ખાડા પડે છે, આખો ઉંડો ઉતરી જાય છે છતાં પણ તે છંદ-માંથી મુક્ત થવાતું નથી અને શરીરની ખરાબી થાય છે તથા આયુષ ક્ષીણુ થાય છે.

અરીણુ ખાનારને પ્રથમ હુશીઆરી જણાય છે, પણ પાછળથી સુસ્તી આવી બગાસા આવે છે. કેટલાક બધાણી એવા હોય છે કે તેમને દેખતા કોઈ બગાસુ ખાય તોપણ તેમનું અરીણુ ઉતરી જાય છે તેથી ફરી લેવું પડે છે ચીનમાં દર વર્ષે અહિંથી અરીણુ જતું હતું. પણ હાલ ત્યાંના સત્તાધિકારીએ અરીણુ ખાવાની મનાઈ કરી છે તેથી લોકો તે વ્યસનમાંથી મુક્ત થયા છે. અરીણુનું વ્યસન શરીરને નુકસાન કરતા હોવા છતાં તેનો ઉપયોગ વધી પડ્યો છે, માટે તેને છોડી દેવા ડોક્ટર કે વૈદની દ્વારા લેઈ શરીર સુધારવું એટલે તે છુટી જાય છે અને જે માણુસ તેના વ્યસની નથી તેવાએ તેનો ઉપયોગ ન કરવો એજ લાભદાયક છે.

ગાંજો અને લાંગ—કમીને ગાંજો અને પાદડાને ભાગ કહે છે. ભાગ ઉનાળાના દિવસમાં વિશેષ કરી પીવાય છે અને એમ માનવામાં આવે છે કે તેથી ઠંડક રહે છે તેમ જૂપ લાગે છે અને વધારે ખવાય છે તેથી પેટ તડામાર થઈ જાય છે. ગાંજો ચક્ષુમાં ભરી પીવાય છે, તેનો ઉપયોગ કરવાથી પ્રથમ આંદ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવ ખુશ રહે છે પણ પાછળથી નિદ્રા, ઘેન અને ઝોકા આવે છે તે ઘેન તથા નિદ્રા લાવવાની અસરમાં અરીણુને મળતા છે અને ક્ષુધા લગાડવામાં દારૂને મળતા છે, ભાગ, ગાંજો, અને માજમ એકજ ઝાડનાં એકજ પ્રકારનાં ઝેર છે. તેનો ઉપયોગ કરનારની આખો લાલચોળ થાય છે તેમ અહિંરો લાલ થાય છે, લેનાર ગાડાની માફક બકે છે અને છેવટે નિદ્રા આવે છે. કોઈવાર ગાડપણુ કરે છે, ગાંજો દે છે અને વખતે મારવા પણ દોડે છે. વખતે નગ્ન થઈ ફરે કે ભાન વગર સુઈ રહે છે અને કોઈને કેટલાક દિવસ ઘેંચછા રહે છે કે હમેશને માટે દીવાના થઈ જાય છે.

તમાકુ—તમાકુનો ઉપયોગ વધતો ચાલ્યો છે, નાનાં અને

મોટાં સર્વે તેની બનાવટોનો ઉપયોગ કરે છે. સ્ત્રીઓમાં તે સુંધાય છે. પુરૂષ વર્ગ કોઈ ચલનમાં દબ લગાવે છે, કોઈ હોકામાં પીએ છે, કોઈ સીગરેટ કે બીડીઓ પીએ છે, કોઈ ચુનો મેળવી ચાવે છે, કોઈ પાનમાં ખાય છે. મડળીઓ, મીજલસ કે મિત્ર મડળી વિગેરેમાં તમાકુની બીડીઓ, હોકા કે છીંકણીથી સન્માન થાય છે. હરકોઈ રીતે જન-સમાજ આ વ્યસનના બહોળા પ્રમાણમાં ફસાઇ છે. તમાકુનો ઉપ-યોગ કરતા નથી તેમના પીવા કે ખાવામાં આવે તો ચકર આવે છે, ઉલટી થાય છે અને જીવ ડહોળાય છે.

તમાકુના ઉપયોગથી પ્રથમ હુશીઆરી આવે પણ પાછળથી સુસ્તી આવે છે, મગજની જ્ઞાનશક્તિ ક્ષીણ થાય છે, હૃદયના રોગ થાય છે અથવા કેટલીક વખત વિશેષ પીવાથી હૃદય બધ પડે છે, આખના વ્યાધિ થઇ આવે છે, મ્હોડાના અવાળું બગડી તેમાંથી રક્ત જાય છે, રક્તાદિ ધાતુઓ પાતળી પડી જાય છે, શરીર સુસ્ત બને છે, છોકરાને તેમના વાલીઓ લાડમાં તમાકુ પીતા શીખવે છે અને તેથી બચ્ચાં વ્યસનમાં ફસાય છે. કેટલાક વ્યસનીઓ લલચાવી કાયદા બતાવી બીજને પીતા શીખવે છે તેમ કેટલાક શાખને લેઇ તમાકુ પીવાના છદ્મમાં ફસાય છે તો કોઈ નવરાશનો ટાઇમ ગાળવા કે ધધામાં વિસામાં ખાતર તમાકુ પીએ છે તમાકુના ઉપયોગથી ફેફસા, મગજ અને હૃદયના રોગ થાય છે, તેનો વ્યસની તે દર્દોથી પીડાય છે.

દારૂ—દારૂની દેશી અને વિલાયતી બનાવટો વિવિધ પદાર્થો-માંથી ઉચા અને નીચા પ્રકારની બને છે અને તેના અદર વિવિધ પ્રકારના પદાર્થના ભેળ પણ થાય છે. જેમ જેમ સમયનું પરિવર્તન થાય છે તેમ તેમ દારૂનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. મોટા શહેર કે ગામડામાં તેના પીકાં સ્થપાયા છે. તેના પજામાં ઉંચ અને નીચ વર્ગના જનસમાજનો ધણોખરો ભાગ ફસાયો છે. દારૂનો ગુણ જોતાં

તે નિષ્પયોગી ચીજ છે. તેને નહિ વાપરવા ધણા ડૉક્ટરો અને વિદ્વાનોનો અભિપ્રાય હોવા છતાં પીનારની સખ્યા વધતી જાય છે અને પૈસાનું નાહક પાણી કરીને શરીરને નુકસાનમા નાખે છે.

દાર પીવાથી નીતિનો ભંગ થાય છે, શરીર ખગડે છે, સદ્-મનુષ્યોમા નિદા થાય છે અને પીનારનું અકલ્યાણ થાય છે એમ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રોનું કહેવું છે. દાર પીવાથી જીદગી ટુકી થાય છે, માણસ બુદ્ધિશૂન્ય થાય છે, અને વખતે વધારે પીવામા આવે તો રસ્તામા પડે છે અને કંઈ વાગવાથી જખમી પણ થાય છે. દાર પીવાથી પ્રથમ નાડી જલદ ચાલી શરીરમા ગરમાવો અને હોશી-આરી આવે છે પણ થોડા વખતમા નાડી નરમ પડી ગરમી ઓછી થઈ હોશીઆરી જતી રહે છે. દાર પીધા પછી પેટમા અગ્નિ થઈ ભુખ લાગ્યા જેવું થાય છે તે ખાસ ક્ષુધા નહિ પણ ભૂત આપનારી ભૂખ છે. દાર પીવાથી લોહી તપી આવે છે, હોજરીનો વરમ થાય છે અને ક્ષુધા મદ પડી જાય છે એટલે જઠરરસમા વિરોધ પડે છે. દાર પીધાથી શરીરમા ચેતન આવે છે, પણ નિશો ઉતર્યા પછી શરીર અચેતન, ખળહીન અને તેજહીન થાય છે, તેના શરીરના સ્નાયુઓ કમજોર થાય છે અને શરીરની ગરમી ઘટી જાય છે. દાર પીનારનું કલેજનું કુલી આવે છે અને તે પાછળથી સંકોચાધને નાનું થઈ જાય છે. કોઈ વાર કલેજનો વરમ થાય છે તે પાકે છે અથવા ગડ થઈને ફૂટે છે. ધણાખરા દાર પીનારાઓને કલેજનો વ્યાધિ થાય છે, તેથી અનાજ પચતું નથી, ઉલટી થાય છે, તેમ ઉલટી સાથે કોઈ વાર લોહી પણ પડે છે અને જળદરનો વ્યાધિ થાય છે. તેમ ઝાડો, મરડો અને સોજા પણ થઈ આવે છે. ગરલ, પાડુ, મૂત્રપિડનો વરમ, કૃશતા, ક્ષય અને મગજનો ખીગાડ પણ થાય છે. દાર પીધાથી ચહેરો અને આખા લાલ થઈ આવે છે તે લોહીના ભરાવાથી થાય છે તેમ લોહીનો

(૧૪૬)

ભરાવો મગજપર પણ થાય છે તેથી બુદ્ધિમાં ધટાડો થાય છે, વિચાર-શક્તિ મંદ પડે છે, દારૂપીનારની જીભ બોલતાં અટકે છે, ચાલવામાં લડચડીઆં ખાય છે, બોલવામાં ગફલત કરે છે, ગાળો બાડે છે, મારવા દોડે છે, પડે છે તેથી શરીરને તુકશાન થાય છે, વિશેષ દારૂ પીનાર બેશુદ્ધ થઈ કેટલાક કલાકે શુદ્ધિમાં આવે છે કે મરી પણ જાય છે. આવું અનીષ્ટ પરિણામ આપનારી કેફી વસ્તુનો ઉપયોગ ન થાય તો શરીર અને મનની ઉન્નતિ રહે તેમ પૈસાની ખરાબી થાય નહિ.

કેટલાક માણસો ધતુરાના ખી, કોકેન અને શખીઓ પણ ખાય છે તેઓ હાથે કરીને શરીરની ખરાબી કરે છે.



જ્ઞાતિવરા.



ડળી, જ્ઞાતિ કે ચોરાસી જ્યારે કરવામાં આવે છે ત્યારે પાંચ પચીસથી તે હજારો માણસો સુધી જમનારા હોય છે, જમણુ ગામમાં કે ગામ બહાર કરવામાં આવે છે. મોટા જમણુવાર હોય તે ખેસવાની જગ્યાનો પણ બરોબર બહોબસ્ત હોતો નથી. વળી રસોઇ મોટા જથ્થામાં બનાવેલી હોવાથી તેની સ્વચ્છતા ઉપર પણ લક્ષ્ય આપાતું નથી, તેમ રસોઇ કરવાનાં વાસણો પણ બરાબર સાફ હોતાં નથી, વખતે કલાઇ વગરનાં હોવાથી તે વાસણોને કાટ ખોરાકમાં મળે છે.

કેટલાક જમણુવારમાં ધીના પ્રમાણમાં જોઇએ તે કરતાં આટો દોઢો નાખે છે. વળી કેટલાક એમ સમજે છે કે જમણુમાં ગોળ કે ખાડ દોઢી નાખીએ તો વપરાય એાછુ. તેમજ શીઆળા જેવા દિવસોમાં શીખંડનાં જમણુ થાય છે તો ઉનાળામાં ગોળના અને મસાલેદાર જમણુ થાય તે અને ચોમાસામાં પણ બારે જમણુ થાય છે તેથી તે પાચન થતું નથી, અને વાસણોના કાટ વગેરે ભળવાથી તથા રસોઇ અયોગ્ય હોવાથી ઝાડા અને ઉલટી થઈ આવે છે. કવચિત્ત આવાં જમણુવારોમાંથી કાલેરા ફાટી નીકળે છે તેમ ખીજા પણ રોગ થઇ આવે છે. જમણુવારનાં વાસણુ નદી કે તળાવમાં ધોવામાં આવે છે તેથી તે પાણી બગડે છે. વળી જમણુવારના સ્થળે એંડવાડવાળાં પત્રાળાં વગેરે પડી રહેવાથી ગંધાઇ ઉઠી હવામાં બગાડો થઈ માણુસની તંદુરસ્તી બગડે છે.

(૧૪૮)

ધર્મધપાણું.



આજ, ગોકુળ, મથુરા, રામેશ્વર, હરીદ્વાર, કાશી વિગેરે સ્થળે યાત્રાળુઓના મેળા ભરાય છે, અને ત્યાં ધણા માણસોનો જમાવ થવાથી હવામાં બગાડો થવાથી માણસની તદુરસ્તી બગડી આવે છે અને તેથી કોલેરા થાય છે અને મરણ નીપજે છે તેવા સ્થળે તેઓ મરણ પામવાથી મોક્ષે ગયા એમ માને છે, અને કેટલાક ખીમારી લઈ ઘેર પાછા ફરે છે, તેમથી કેટલાક સાળ થાય છે અને કેટલાક મરણ પણ પામે છે. આનુ મુખ્ય કારણ જોઈશું તો યાત્રાના સ્થળો તદુરસ્તી બગાડનાર છે એમ જનસમુદાય કમ્બલ કરશેજ. કેટલાક માણસો જીદગીનો છેલ્લો ભાગ ગુજારવા ત્યાં જાય છે. ગમે તેવી ઠંડી હોય તોપણ હરવખત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે, નદી કે તળાવે સ્નાન કરી બીને કપડે સરાવવા એસે છે તેમ અડધું શરીર પાણીમાં રાખી કેટલાક કલાક પર્યંત સરાવવા એસે છે તથા પૂજા કરવા માટે પણ એસે છે તેથી શરીરે શરદી થવાથી જનર ચઢી આવે છે. ઉપવાસ, એકાસણુ તેમ ખાવાનું વહેંચુ મોડું થાય કે ઠંડું પણ અનાજ ખાવું પડે અને વખતે ભૂખ પણ વેઠવી પડે છે. નાહ્યા સિવાય ખવાય નહિ. સરાવવાનું હોય તે દિવસે ભુખ્યા રહેવું પડે અને ઉતારાના સ્થળે રાધવાની સવડ હોય નહિ કે રેલવેનો વખત અનુકૂળ હોય નહિ. એવા ધણાં કારણોને લીધે ખાવાનો ટાઈમ સચવાતો નથી. પાસે ઠંડું અને સૂકું ભાત હોય તે પર નિર્વાહ કરવો પડે છે. તે બરાબર પચતું નથી એટલે અજીર્ણ થાય છે તેમજ કેટલાક માણસો ગાડીમાં બેઠા પછી ખાતા નથી અને ભુખ વેઠે છે કેટલેક સ્થળે પાણીની

તંગી હોય છે અથવા મલિન અને અસ્વચ્છ જળ હોય છે તેવું નદાર પાણી ઉપયોગમાં લેવાથી ઝાડો, મરડો ને કોલેરા થાય છે તેમ તેવા જળમાં સ્નાન કરવાથી ખસ, ખરજવા ને વાળાના દર્દ થાય છે. ઘણી જગ્યાએ તીર્થ સ્થળે રહેવાનાં ઠેકાણા ગંદા અને સાકડાં હોય છે, તેમ અજવાળા વગરના હોય છે, અને ગટરની દુર્ગંધથી ભરેલાં હોય છે તેવે સ્થળે કે ધર્મશાળાઓમાં વિશેષ જનવર્ગની ગીરદીમાં કુતરવુ પડે છે કેટલેક સ્થળે વખતે પેદલ મુસાફરી કરવી પડે છે તેમાં કેટલાકને ઉધાડા પગે ચાલવુ પડે છે, જેઓ શ્રામત હોઇને ન ચાલતા હોય તેમને વસમુ પડે છે જેઓએ અગાઉથી બદોબસ્ત કુર્ચો હોય તેઓને હાડમારી ભોગવવી પડતી નથી તો પણ સામાન્ય રીતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપદ્રવ થાય છે

ભારતવર્ષમાં ચાલુ જમાનામાં અનેક ધર્મોએ ખીજ રાખ્યું છે. આપણે અજ્ઞાનાવસ્થામાં હોવાથી પૂજ્યરૂપ બની બેઠેલા મહાત્માઓના ફંદમાં ફસાઇ વિવિધ ધર્મના સપ્રદાયમાં જોડાઇએ છીએ અને આપણા દ્રવ્યનો અવળે રસ્તે ઉપયોગ કરી પુણ્ય થયું માનીએ છીએ તેમ અયોગ્ય વ્રત-જપમાં વખત ગુમાવીએ છીએ. ધર્મનો અર્થ જુદા જુદા સપ્રદાયમાં વહેચાયેલો છે, તે વાસ્તવિક ન ગણાય, પણ ધર્મ એટલે પ્રાણીઓ પ્રત્યેની આપણી ફરજો અભવવાની જે છે તે અને સર્વ શક્તિમાન પરમાત્મા અને આ જડ જગતનું જ્ઞાન મેળવવું તેને ધર્મ કહે છે. તે મેળવવા માટે સદ્ગુણોના સમાગમમાં રહેવાથીજ આપણી મનઃ કામના સિદ્ધ થાય છે.



સ્થાવર જંગમ વિષ.

જંગમ વિષ—સર્પ, વીછી, કુતરું અને મધમાખીનો કરડ થાય તો ઘટતા ઇલાજ લેવા જોઈએ.

સ્થાવર વિષ—કોઈ પણ પ્રકારનું વિષ બક્ષણ બૂલથી થયું હોય તેનો નિર્ણય કરી ડૉક્ટર કે વૈદની સલાહ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. વૈદ્યે ઝેરને અનુસરી રેચ અને ઉલટીની દવાઓ આપવી. દર્દીને ઉધવા ન દેવો વિગેરે તેના પ્રતિકૂળ ઇલાજ કરવા પણ અનુકૂળ એટલે વધારનાર ઉપાય ન કરવા જોઈએ. હરકોઈ રીતે શરીરમાંથી ઝેરનો નીકાલ કરવો.

જીવીત્વ નોંધ.

વસ્તીની ગણતરી કરવી બહુ જરૂરની જણાય છે અને તેથી હાલ દસ દસ વર્ષે ગણતરી થાય છે. ગામડા અને શહેરોની ગીચ કે થોડી વસ્તીના પ્રમાણુમા, મીલોના મજુરોમા અને ખેતી રહેનારાઓમાં એવી રોગથી, ઝડતુઓના ફેરફારથી, ઠંડી ગરમીથી, ખાળણગળથી, કળે-ડાથી, ફુકાળ અને સુકાળમા હવા અને પાણીના બગાડથી, સંતાનો પ્રતિ માતૃપિતાઓની કૂરતા વગેરે કારણોને લીધે મૃત્યુ સંખ્યાનો અડસટો થાય છે. કેવું માણસ કયા વ્યાધિથી મરણ પામ્યું, કયે સ્થળે રહેતું, હતું, શું ધંધો કરતું હતું વગેરેની નોંધ રાખવી જરૂરની જણાય છે. અકસ્માત કે માદગી વગેરે કારણો જાણવાથી તે કારણો દૂર કરવાનો સરકાર ઇલાજ લે છે. તે નિવારણ કરવા સુધરાઈખાતું સ્થાપ્યું છે. બચ્ચાઓની સાચવણીનું અજ્ઞાન અને વ્યાધિથી મરણ સંખ્યા થાય છે તે નોંધાય છે. મૃત્યુ સંખ્યા અને જન્મ સંખ્યાની સરખામણી કરતા કંઈ સંખ્યા વધારે છે તેનો નિર્ણય થાય છે. કેટલી વયે

કયા મનુષ્યની મરણ્ય સંખ્યા વધારે છે તે નોંધવાનું કામ શહેરોમાં સુધરાધખાતા તરફથી અને ગામડાઓમાં પોલીસ પટેલ તરફથી થાય છે. આ નોંધ બરાબર રાખવા અને તે કારણોનો અટકાવ કરી તદુ-રસ્તી સચવાય તેવા ઉપાય નામદાર સરકારે લેવા જોઈએ. અને પ્રજાએ તે કાર્યમાં મદદ કરવી જોઈએ. વસ્તીની ગણતરી દસ દસ વર્ષે થાય છે તે ઉપરથી જન્મ મરણનો અડસટો નીકળી વસ્તી કેટલી છે તે જણાઈ આવે છે.

અંત્યેષ્ટી સંસ્કાર.

શરીરના અત પછી દરેક જ્ઞાતિના રીવાજ પ્રમાણે મૃત શરીરનો નીકાલ કરવામાં આવે છે. હિંદુઓ બાળે છે, પારસીઓ દોખમાં (કુવા)માં પધરાવે છે, મુસલમાન વગેરે પ્રજા દાટે છે. આ રીવાજો પૈકી બાળવાનો રીવાજ ઉત્તમ ગણાય છે તેથી મૃત શરીરનું કોહવાણુ થતું નથી અને પૃથ્વી તેમજ હવા બગડતી નથી. મૃત શરીરને વિશેષ વખત રાખી મુકવામાં આવે તો મધાધ ઉઠે છે અને હવામાં બાગાડ કરે છે.

શબને બાળવાના રીવાજવાળી પ્રજા કરતા દાટવાના રીવાજવાળી પ્રજા વધારે છે. શબને દાટવાની જગ્યા સુકી અને મુડદાં મુકાતાં હોય તેટલે જમીનનું પાણી ચડવું ન જોઈએ. રહેઠાણથી દાટવાની જગ્યા દૂર જોઈએ, તેમ ઉપયોગી જળાશયો તે સ્થળે હોવા જોઈએ નહિ. તેમ ત્યાનું પાણી ખીજી જળાશયોમાં ન મળવું જોઈએ. જમીન ઢાળ પડતી જોઈએ તેમ કચ્છસ્તાન ખુલ્લી જગ્યામાં જોઈએ, અને તેમાં પુષ્કળ ઝાડ રોપવાં જોઈએ. એનાં મુળાંઓ અદરનો મેલ અને બીનાશ ચુસી લે, તેમ જમીનની માટી પોચી અને રેતાળ જોઈએ; કારણ તેમાં મૃતકની માટી જલદી થાય છે. જમીનની

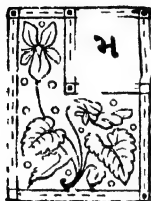
અંદર હવાનુ આવાગમન અને દબાણુ વિગેરે કારણોને લઇ શબ્દ લાખી કે ટુકડી મુદત ટકે છે. બે ત્રણ વર્ષમા શબ્દની માટી થઇ જાય છે. જ્યારે એકજ જમીન કબ્રસ્તાન માટે વાપરવી હોય તો પદર કે વીસ વર્ષનો કાળ વ્યતીત થયા પછી તે જગ્યા વપરાય છે.

મૃતક શબ્દને ચારથી છ ફીટ ઉડુ દાટવું. કબર ઘડો કે પત્થરથી ચણવી નહિ. તેમ તેને કપડુ લપેટી પેટીમા ન મુકતા એમને એમજ ભડારી દેવું કે તેની માટી થઇ જાય. કબ્રસ્તાનની હવા દુર્ગંધવાળી હોય છે તેથી કબ્રસ્તાનની ઉથલપાથલ થાય તો મલીન હવાના ફેલાવાથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. ગામથી કબ્રસ્તાન પાંચસોવારથી નજીક ન જોઇએ, તેમ ગામના પ્રમાણમા કબ્રસ્તાન મોટા કે નાના જોઇએ. દરેક કબર સારૂ બે ચોરસવાર જગ્યો જોઇએ અને કબરોની વચ્ચે થોડી જગ્યાનો અંતર રાખવો જોઇએ કુવામા પધરાવેલા મુડદાને પક્ષી ભક્ષણ કરે છે. આ રીવાજ આરોગ્યતા બગાડનાર ગણાય છે આગમોટમા મરણુ થાય તો મધ દરીએ નાખી દે છે તેમ કેટલાકનો મોટી નદીઓમા જળદાહ કરવામા આવે છે

કુતરા, ગધેડાના મૃત શરીરો ગામ બહાર ફેંકી દેવામા આવે છે અને તેથી કોહવાણુ થઇ પાદરની હવા બગડે છે.



રોવું અને કુટવું.



રણ થયા બાદ કેટલીક જ્ઞાતિઓમા રોવા કુટવાનો રીવાજ હોય છે. તેમા પુરુષો રડે છે તો સ્ત્રીઓ રડે છે અને કુટે છે. મરનારના કુટુમ્બીઓને સાફ લગાડવા અથવા સગપણને લીધે કુટયા સિવાય ચાલે નહિ. તેથી સ્ત્રીઓ છાતી કુટે છે અને કેટલેક

સ્થળે તો પરજીઆ ગામને કુટવામા આવે છે. ધરધણી કુટવાની ના પાડે તો પણ તેમનું કંઈ ન માનતા કુટયા કરે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓ પણ ઉછળી ઉછળીને કુટે છે. આ રીવાજથી સ્ત્રીઓને છાતીમા દર્દ થાય છે, અને ગર્ભિણીઓને ગર્ભાશયના પણ દર્દ થાય છે આ રીવાજ નુકમાનકર્તા હોવાને લીધે નામદાર સરકારે બંધ કરવાની જરૂર છે. મરનારના નિકટના સબધીઓને દુઃખની લાગણી થાય અને તેમનું હૃદય રડે તેઓને દીલાસો આપવાનું સર્વેએ કરવું જોઈએ, પણ ઉલટું દાઝયા ઉપર ડામની માફક ધરધણીને રોધ કુટીને દુઃખ સભારી આપી તેના હૃદયના શોકને વધારવો એ ન્યાયવિરુદ્ધ છે. આ પીટણી મરણ પછી કેટલાકમા એક માસ પર્યંત ચાલે છે.

સદાચાર.



નિઆનાં પશુ પક્ષી વગેરે પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્ય પ્રાણીના અંદર મનોવ્યાપારનું સામ્રાજ્ય વધારે હોય છે, તેથી શાસ્ત્રકારોએ મનુષ્ય પ્રાણી અન્ય પ્રાણીઓ કરતા યુદ્ધિવાન વિશેષ હોવાથી પ્રાણી વર્ગમાં ઉચ્ચ પદે ગણેલું છે. મનોવ્યાપાર એ પ્રકારના છે.

અગ્નિયુક્ત અને જ્ઞાનયુક્ત. સામાન્ય જ્ઞાન સર્વમા રહેલું છે તો પણ આ એ વર્ગ વિશેષ રીતે પડે છે. આવરણના મનોવ્યાપાર અનીતિના માર્ગે દોરે છે અને જ્ઞાનયુક્ત મનોવ્યાપારથી નીતિના માર્ગે જવાય છે. દરેક દર્શનો નીતિયુક્ત મનોવ્યાપારને શ્રેષ્ઠ અને પુણ્ય રૂપ ગણે છે અને અનીતિયુક્ત મનોવ્યાપાર અધમ અને પાપ રૂપ ગણાય છે અને તે ક્લેશ આપનાર થઈ પડે છે. તે ક્લેશોથી બચાવ કરવા વૈદકશાસ્ત્ર મન, વાણી ને શરીરને સદાચારયુક્ત રહેવા બલામણુ કરે છે.

અચ્યુ જન્મે ત્યારે તેની અંતર્ગત રહેલી મન, યુદ્ધિ વગેરે શક્તિઓનો વિકાશ ફક્ત શ્વાસ લેવો ને મુકવો અથવા સ્તનપાન કરવું અને ઉંઘવું એટલેજ હોય છે. જેમ જેમ દિવસ થતા જાય, અને વૃદ્ધિ ગત થતું જાય, તેમ તેમ યુદ્ધિ વિગેરે શક્તિઓ વિકાસ પામતી જાય છે. આ વિકાસ પામતી શક્તિઓને કેળવવાની જરૂર પડે છે, અને તેથીજ અચ્યુ માતાના વિચાર અને આચારનું અનુકરણ કરતું જાય છે. જેવી માતાની વર્તણૂક હોય તેવા સરકાર અચ્યુના મગજમા પડે છે, તેમ તેની મન વગેરે શક્તિઓનો વિશેષ વિકાસ થઈ સમજશક્તિ ખીલતી જાય છે તેમજ પિતા, ગુરુ કે શિક્ષ-

કેથી કેળવણી સેવાઇ તે સમયથી તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ દિનપ્રતિદિન વિશેષ ખીલતી જાય છે અને બાળવય મટી શરીર યુવાવસ્થામાં આવે છે. યુવાવસ્થાની શક્તિઓ પ્રબળ વેગવાળી હોવાથી સદાચારનું શિક્ષણ ગુરૂ, પિતા કે શિક્ષકથી સેવાની જરૂર પડે છે તે સદાચારને શરીરની સુખી અવસ્થાનું એક અંગ ગણી વૈદકશાસ્ત્ર તે ધારણ કરવા બલામણુ કરે છે.

સદ્વર્તનના સંસ્કાર મગજમાં વસવાથી ક્લેશકારી અનીતિનો વ્યવહાર મનુષ્ય પ્રાણી તજ દે છે તેથી જનસમાજ પરસ્પર ક્લેશ-રહિત અને સુખવૃત્તિવાળો બને છે. સદ્વર્તનનો આધાર મનાદિ શક્તિઓ ઉપર હોય છે. મનોવૃત્તિ જો કેળવાય તો તેના વિચાર પણ કેળવાય. વિચાર કેળવાય તો આચાર પણ અવશ્ય કેળવાય અને તેથી પરસ્પર પ્રેમનો ઉદય થાય, અને મનુષ્યકર્તવ્ય બળવતાં આવડે. તે કર્તવ્યના યોગે કર્મ પણ ઉચ પ્રકારનાં થાય, અને તેમાં દયા, કષ્ટણા વગેરે પણ ઉપયોગી થાય. તેથી સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે સમાનભાવ ઉપજે. સમાનભાવના અંગે સત્કારની લાગણી ઉદ્ભવે, સત્કાર કરનાર વૃત્તિ ઉપકાર કરવામાં પણ તત્પર થાય, અને તેથી તે સત્યપ્રાહી હોઇ ઇન્દ્રિયનિગૃહ, દુર્જન પરિહરપણું, મળતીઆપણું, યોગ કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ, ક્ષમા, ઉદારતા, ધીરજ આદિનો વાસ થઇ નીતિમય બને છે અને તેથી પરસ્પર શારીરિક અને માનસિક ક્લેશો નષ્ટ થાય છે.

આર્યશાસ્ત્ર ચાર પ્રકારના પુરૂષાર્થ વર્ણવે છે, તે પૈકીનો ધર્મ નામનો પુરૂષાર્થ મનુષ્યને કલ્યાણુ રૂપ છે, કારણુ દરેક પ્રાણીની પ્રવૃત્તિ તેના સુખને અર્થે છે માટે સર્વના સામાન્ય સુખનો હેતુ ક્ષમા રાખી પ્રવૃત્તિ કરવી એનુંજ નામ ધર્મ અથવા કર્તવ્ય કહેવાય છે. મનુષ્યનું કર્તવ્ય શું છે તે બરાબર જાણવું જોઇએ, તેમ તે કર્તવ્ય બળવવાનું ક્યારે આવડે કે જ્યારે વૃત્તિ, વિચાર અને આચાર

શુદ્ધ હોય તોજ, સદ્વૃત્તિ એ સુખનો હેતુ છે. સત્યનિષ્ઠા, ન્યાય, ઉદારતા અને પ્રેમ એ સદ્વૃત્તિના મુખ્ય લક્ષણ છે. મનનુ સત્યનિષ્ઠવર્તન એજ સદ્વૃત્તિ કહેવાય છે.

આપણે સદ્ગુરુઓ કે સન્નારીઓ જેને કહીએ છીએ તે સદ્વૃત્તિને લીધેજ કહેવાયા છે. સદ્વૃત્તિ વિનાના વિદ્યા, ધન અને બુદ્ધિ બળ સદુપયોગના થતા નથી. જેમ રાવણ, દુર્યોધન અને ઔરંગઝેબ જેવા રાજાઓ વિદ્વાન છતાં તેમની વૃત્તિ સારી ન હોવાથી તેઓ બીજાઓને દુઃખરૂપ થઈ પડ્યાના દાખલા મહાભારત, રામાયણ અને ઇતિહાસના જોડાએ છીએ સદ્વૃત્તિના મનુષ્યો ઉપર બીજાઓનો વિશ્વાસ બેસે છે, પ્રેમ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ કોઈ પ્રકારનો કલહ ઉત્પન્ન થતો નથી અને સપની વૃદ્ધિ થઈ સુખી સ્થિતિ ગુળરે છે.

આપણી રીતભાત સારી રાખવી જોઈએ સદ્વૃત્તિવાળા મનુષ્યોના સહવાસમા રહેવું, સદ્વૃત્તિ રાખવી, અને આપણે જે કાર્ય કરવું તે સત્યનિષ્ઠાથી કરવું, અયોગ્ય કાર્ય બીજાને દુઃખરૂપ થઈ પડે, અને કીર્તિ અધનાઓધ રૂપ થાય છે માટે સદૈવ શુદ્ધ ચારિત્રયુક્ત રહેવું તેથી પરસ્પર માન, વિશ્વાસ અને પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય છે.

સદ્વિચાર.

કોઈ પણ કાર્ય કરવા પહેલાં આપણે વિચાર કરવો પડે છે અને વૃત્તિમા જે નિશ્ચય થાય તે કાર્ય કરવા પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ. આપણે આપણો વિચાર શુભ રાખીને દૈનિક નિશ્ચયથી કામ કરવું જોઈએ. મહારાજા ધર્મ અને હરિશ્ચંદ્ર જેવા પુરૂષોના વિચારો કેવા હતા અને કેવા દૈનિક નિશ્ચયપૂર્વક ચાલેલા છે તે જાણ બહાર નહિ હોય. શુભ મનુષ્યોનો સંગ અને સદ્ગ્રંથ એ આપણા શુભવિચારને જન્મ આપ

નાર છે. સિવાય નીચ મનુષ્યોનો સગ અને અયોગ્ય પુસ્તકો નીચ વિચારને જન્મ આપનાર છે.

આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ અને તે હર વખત ઘોળાએ જાય છે તે વિચારો કદને કદ ફળ આપ્યા વગર રહેતા નથી. સ્પમાવસ્થામાં જોઈશું તો તે વખતે થએલા વિચારોનું ફળ મળે છે તેનો આપણને અનુભવ હશે તેવીજ રીતે ખરા કે ખોટા વિચાર પોતાનું ફળ આપ્યા વગર રહેતા નથી તેથી હમેશા શુભ વિચારથી નિશ્ચયપૂર્વક કાર્ય કરવું જોઈએ

આચાર.

બહારની રીતભાતથી પોતાના અંદરની ઉત્તમતા જણાઈ આવે છે. શરીર, મન અને વાણીના અયોગ્ય વર્તનથી હાસી અને વૈરના પાત્ર થવાય છે, અને એ ત્રણેનું યોગ્ય વર્તન રાખવાથી સદ્મનુષ્યમાં ગણના થાય છે. વર્તન દામિક નહિ રાખતા શુદ્ધ રાખવું જોઈએ અને તેથીજ માનને પાત્ર થવાય છે. બહારની રીતભાત એવી રાખવી કે અંદરની મનોવૃત્તિ સારી સિદ્ધ થઈ શકે. રીતભાત ઉત્તમ રાખવી પણ તેમાં કૃત્રિમતા વાપરવી જોઈએ નહિ.

આચારમાં શરીર, મન અને વાણી આ ત્રણેને સમાળવાના છે. ત્રણે એક સરખી રીતે ચાલવા જોઈએ.

શરીરનો આચાર:—શરીર સ્વચ્છ રાખવું. લહેકો વિગેરે ન કરવો, બેઠા કે ઉભા હોય એ તે વખતે શરીરના અવયવોને સુખ રહે તેમ વર્તવું. હાથ પગના ચાળા કરવા નહિ. લુગડા અને ધરેણા મળે તેવા પહેરવાં, પણ તેમને સ્વચ્છ રાખવા. તેમજ યોગ્ય ગોઠવણ અને કાળજીથી પહેરવા. કપડા અને ધરેણા કોઈ જીવે તો ઠીક એવી ઈચ્છાથી બહાર પડતા પહેરવા નહિ તેમ અંદરનું સૌંદર્ય બહાર

જાણીય તેવાં ઝીણાં પહેરવાં નહિ. શરીર કપડાં કે ધરેણું ઉપર જોયા કરવું નહિ. પહેરવેશમા ઉંચ વર્ગના માણસ પહેરતા હોય તેમને અનુસરવું. અને આપણા ગળ પ્રમાણે પહેરવાં. પ્રાણીનો ધાત, વ્યભિચાર અને ચોરી એ કાયીક પાપકર્મ કરવાં નહિ.

શરીરના આચારના નિયમ:—વાંકા શરીરે છીક, ઝોડકાર કે ઠાસો ખાવો નહિ. તેમ વાકા શરીરે સુવુ કે મૈથુન કરવુ નહિ. દુષ્ટ જનવરો અને નીચ મનુષ્યોની સગત કરવી નહિ. શત્રુનુ, યજ્ઞનુ, ગણિકાનુ તથા બળ્લ ભોજન ખાવુ નહિ. સંધ્યાકાળે કોષ વિષયનુ મનન કરવુ નહિ. પૂજ્યજનોની વચમા પ્રવેશ કરવો નહિ, સમ્યતા-પૂર્વક જવુ કે બેસવુ. મુડદાનો ધુમાડો લેવો નહિ. સ્ત્રીના સદ્ગુણ જોયા વગર વિશ્વાસ કરવો નહિ. તેમ તેને સ્વતંત્રતા આપવી નહિ. સર્વથી મળતા રહેવું, પ્રાણીઓ ઉપર દયા, દાન, શીલતા, મન, કર્મ અને વચનનુ નિયમિત વર્તન એ ઉત્તમ સદાચાર છે. હમણું રાત અને દિવસ કેવા વિતે છે એ વાતનુ સ્મરણ કરનાર માણસ દુઃખી થતું નથી.

મનનો આચાર—શરીર પછી મનની સભાળ રાખવાની છે. કોષ ઠેકાણે તે વાતચીત કે વ્યવહારમા વિના કારણ આપણા મનને અપ્રસન્નતા રાખવી નહિ. આપણું દુઃખ ખીજ ઉપર નાખવાનો પ્રયાસ કરતાં ખીજઓની ભેગુ બળવુ નહિ એજ સારૂ ગણાય. સારી સોબ-તમાં બળવું, આપણા બળવાથી વિદ્ધ થતું હોય ત્યાં જવું નહિ. આપણી ભુલ હોય તે સુધારવી અને નરમાશથી વર્તવું. સામાનુ માન ભંગ થવાનો ધાટ ધડવો નહિ. વાત કહેવી અને સાંભળવી એ માણસનું ઉત્તમ લક્ષણ છે. સામા માણસ વાત કરતું હોય, તે સાંભ-ળ્યા વગર વચમાં લવારો કરવો એ હલકાઈ ગણાય છે. પોતે બોલવું ને ખીજને બોલવા ન દેવું એ નહારી ટેવ છે. આપણેજ ધણા હોંશીઆર છીએ એવું નકામુ આડબર રાખવું નહિ. કોષનું મન

દુખાય તેમ કરવું નહિ. ધણું ખરાં આપુરૂષ ભેગાં થાય છે કે પોતા-
પોતાના ધરની વાત કહેવા માંડે છે અને ત્યાર પછી પારકી નિંદા
કરીને લડાઈ ઉભી કરે છે, પણ એ કુટેવ તજ દેવી. ધરની ગુમ વાત
બહાર ન કહેવી. જનસમાજમાં બેઠા હોયએ ને કંઈ વાત ચાલતી
હોય, તે પોતા ઉપર ખેંચી લઇને લડાઈ કરવી નહિ. શાન્તિમાં જેટલું
ભૂષણ છે તેટલું બોલવામાં નથી. જે વાતચીત કરવી તે સમ્યક્તાપૂર્વક
કરવી. ખીન્નને ઉપયોગી થવા સર્વદા આગળ રહેવું. મનના વિચાર
એવા રાખવા કે મનોવૃત્તિ સારી સિદ્ધ થાય. દરેક મનુષ્યે પ્રાણીની
હિ સા, અદેખાઈ, વિપરીત વિચારો એ ત્રણ માનસિક પાપકર્મ તજવાં.

નાનાં જાતુથી તે મોટાં પ્રાણીઓને પોતાના સમાન ગણવા.
કેમકે સર્વને સુખ દુઃખની લાગણી સરખી છે. વિદ્વાન અને અતિથિનો
સત્કાર કરવો. કેમકે વિદ્વાનોની પ્રવૃત્તિ આપણા સુખને અર્થ છે. ગાય
વગેરે પશુઓનું રક્ષણ કરવું. રાજ પાળક હોવાથી પૂજનીય છે,
તેમની તરફ પૂજ્ય બુદ્ધિથી જોવું.

બીજીકને યથાશક્તિ બીજ આપવું પણ તેને કઠોર વચનના
પ્રહારથી નિરાશ કરી કહાડવો નહિ. અપકારના બદલે ઉપકાર કરવો
સુખ દુઃખમાં સમાન રહેવું, સુખમાં ગર્વ કે હર્ષ ન ધરવો તેમ દુઃખમાં
શોક ન કરવો, કોઈની ઈર્ષ્યા કરવી નહિ, અને સર્વ ઉપર દયા રાખવી.
આપણું કોઈએ અપમાન કર્યું હોય, પણ સામાનું અપમાન કરીને
જાત્રુતા પ્રગટ કરવી નહિ, વર્તણૂક એવી રાખવી કે જનસમાજને આ-
પણા ઉપર પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય. ઇંદ્રિયોને નિયમમાં રાખવી. પોતાના
મમત્વને લઈ પોતાનું કે પારકું અહિત થાય તેવું આચરણ ન આ-
ચરવું, એટલે સત્યનિષ્ઠાથી ઉદ્યોગ કરવો અને જે તે વિષયોમાં
આશક્ત બનવું નહિ. બળ ઉપરાત કાર્ય કરવું નહિ, અગ્નિ અને
જળ પાસે જવું નહિ. સૂર્ય સામે જોવું નહિ, તેમ નિર્જન અને મહિન

જગ્યામા રાત્રે રહેવું નહિ. ઝીણી પ્રકાશવાળી અને અપ્રિય વસ્તુઓ જોવી નહિ. માદક પદાર્થનું સેવન કરવું નહિ અને જીગાર રમવો નહિ. પૂર્વ દિશાનો પવન, તડકો, ઉડતી રજ, ઝાકળ, મલિન વાયુ એ સર્વનો ત્યાગ કરવો. સર્વ માણસો સાથે નમ્રતાથી ચાલવું.

વાણી:—શરીર અને મનના વર્તન ઉપરાત વાણીના વર્તન ઉપર પણ લક્ષ રાખવું જોઈએ. શરીરના કે મનના અયોગ્ય વર્તનથી જેટલું નુકસાન થતું નથી તેટલું વાણીના અયોગ્ય વર્તનથી થાય છે. શસ્ત્રના ધા રૂઝાય છે પણ વાણીના ધા રૂઝાતા નથી અને તે જીવતા સુધી સાબરે છે તેથી તે ધા કરનારનું અનિષ્ટ કરવાની પ્રેરણા કરે છે માટે પ્રથમથીજ એવો નિયમ રાખવો કે જરૂર જેટલું અને ખપ જોગ વાત કરવી, પણ વધારે લવારો ન કરતા યોડામા તે વાતનો સાર જણાવી દેવો. જે વાત આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈ હોય, તે કહેવી, પણ કોઈને મોઢે સાંભળેલી કે કાલ્પનિક વાત કહેવી નહિ. ચાળા કરીને તથા સકોચાઈને બોલવું એ કુટેવ છે અને તે વખતે હાનિકર થઈ પડે છે માટે સ્પષ્ટ શબ્દો વડે જેવું હોય તેવું કહી દેવું. વાણી એવી મધુર રાખવી કે વખતે કઈક કદું વચન બોલાય તો પણ સામા માણસને ખોટું ન લાગતા આપણે તેના શુભેચ્છક થઈએ. વાત વાતમા સોગન ખાવા નહિ, તેમ કરવાથી આપણી હલકાઈ જણાઈ આવે છે. બોલવાના શબ્દો કરકાસીવાળા કે દ્વીઅર્થી બોલવા નહિ. પ્રસંગ પરત્વે તેમ કરાય તે જીદી વાત છે પણ સામાન્ય વાતોમા તેમ કરવું નહિ. તેમ કોઈની નિંદા કે ખોડનો ઇસારો આવે એવું બોલવું નહિ. એમ સર્વ પ્રકારે શરીર, મન અને વાણી એ ત્રણેનું ઉત્તમ વર્તન રાખવું.

અગાઉથી મદદ આપનાર સદ્ગૃહસ્થોનાં નામ.

નામ.	નકલ.
રા. રા. શેઠ મગનલાલ ક કુચ દ ૮૧	
રા. રા. શેઠ લક્ષ્મીચ દ લલ્લુભાઈ ૪૧	
રા. રા. શેઠ વાડીલાલ જમનાદાસ કપડવણ્.	૨
રા. રા. પરી ચીમનલાલ આલાભાઈ કપડવણ્.	૨
વકીલ નગીનદાસ જેઠાભાઈ	૨૫
કારભારી પુરૂષોત્તમભાઈ લજ્જારામ.	૨૦
શા. છનાલાલ પુજારામ.	૧૫
સુતાર લાલજી રણછોડ	૧
સુતાર ગીરધર રણછોડ	૧
સુતાર ગણપત રણછોડભાઈ	૧
સુતાર ગોકળ ઈજતરામ.	૧
મોહનરામ રાજરામ દેસાઈ	૨
શા. મુળચ દ છગનલાલ.	૧
મહેતા પ્રાણશકર જમીયતરામ	૨
માસ્તર રણછોડલાલ નાથાભાઈ	૧
દેસાઈ પુરૂષોત્તમભાઈ લાડીવાળા	૧
દેસાઈ ખેચરભાઈ „	૧
રા ચતુરભાઈ હીરાભાઈ	૧

નામ.	નકલ.
રા. મોહનરાવ માણેકરાવ.	૨
મેરઠી ગીરધર હેમચ દ	૧
રેવાશકર કેશવરામ વ્યાસ નડીઆદ	૧
વૈદ્ય કેશવરામ દેવરામ	૧
મીસ્ત્રી પીતામ્બર મોતીરામ	૧
શા. ત્રીભોવન નથુભાઈ	૧
શા. ભગુભાઈ પરશોતમ	૨
રા. ચીમનલાલ અંબાલાલ ચરાડાના તલાટી	૧
શા. અમથાલાલ રવચ દ	૧
શા મોહનલાલ વખતચંદ	૧
શા મ ગળદાસ હકમચંદ	૧
રા. ઉસમાનભાઈ કરીમભાઈ	૧
શા મ ગળદાસ મગનલાલ	૧
શા વાડીલાલ દલસુખ	૧
શા. કચરાભાઈ અમીચંદ	૧
જેઠપુર કવિરાજ નદરાવ રઘુવર પ્રસાદ વજલાલજી	૧
સોની મુળચ દ જગજીવન	૧
રા. ઉસમાન ભાઈચંદ	૧
રા. છોટાલાલ મગનલાલ	૧

નામ.	નકલ.	નામ.	નકલ.
રા. વિનાયકરાવ ગોપાળરાવ	૧	શા. મહાસુખભાઈ માનચંદ	૧
રા. સાકરલાલ નથુભાઈ	૧	શા. નાથાલાલ મગનલાલ	૧
શા. પોપટલાલ કચરાભાઈ	૧	શેઠ અખાસભાઈ સૈયદમીયા	૧
સોની ગીરધર મગનલાલ	૧	રા. મગનલાલ વેણીરામ પાનવાળા	૧
મીયા આજમભાઈ આરબભાઈ	૧	શા. મનસુખ શવચંદ	૧
રા. મથુરદાસ શીતળદાસ		પડયા મગનલાલ ખુશાલભાઈ	૧
દાસ્વાળા.	૧	શા. મોતીલાલ નથુભાઈ શરાદ	૧
શા. મણીલાલ ડાહ્યાભાઈ	૧	રા ગુલામઅલી મહમદઅલી	૧
મેરઠ માધા ગીરધર	૧	ખારોટ જગલાલ ગોવરધન	૧
સોની શકરલાલ દલસુખરામ	૧	શા. લીલાચંદ સરપચંદ	૧
દેમાઈ અખાલાલ વેલાભાઈ	૧	શેઠ ખેચરભાઈ પરસોત્તમ	૧
ખભાર કેવળીભાઈ નારણદાસ	૧	વડીલ હીરાલાલભાઈ	૧
શા મણીલાલ ચુનીલાલ	૧	શા શનાલાલ મોહનલાલ વીરેલ	૧
રા. રેવાશકર ગમલરામ	૧	ગ્વની ગીરધર ભાઈશકર માલુમા	૧
શા. મણીલાલ ખેમચંદ	૧	ઝવેરી લલ્લુભાઈ ગીરધરભાઈ	૧
શા. ભોગીલાલ કેશરીસિંગ	૧	શેઠ ભીખાભાઈ લલ્લુભાઈ	૧
શા કચરાભાઈ હેમચંદ	૧	શેઠ મોતીલાલ હીરાચંદ ગવાડા	૧
શા. ચંડુલાલ વાડીલાલ	૧	શા. તલકચંદ સરપચંદ લીખોદ્રા	૧
રા પાન્ડુરંગ બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય	૧	શા. ચમનલાલ લલ્લુભાઈ લોદ્રા	૧
શા. દેવચંદ ઝવેરચંદ	૧	શા ડાહ્યાભાઈ કચગભાઈ ગવાડા	૧
દોમી ભીખા કાળીદાસ	૧	મુતાર મુળચંદ લજ્જનરામ	૧
શા. જેસીંગભાઈ માનચંદ	૧	મુતાર દલપત ગોવિંદરામ	૧

વૈદ આર. એમ. જોશી.

મંત્રશાસ્ત્રી.

આ શહેરમાં થોડા દહાડાના મેમાન છે માટે આ-
પને જે જોઈએ તે માગો લ્યો નીતી ન્યાયને માટે.

પીર મુરસદ શ્રી ગુરૂસેવાની બક્ષીસ.

આયુષ્ય અને સત્તાનવૃદ્ધિ માટે દેવગળ શ્રી રૂ. ૫૦૦)

સર્વકાર્ય સિદ્ધિદાતા તાવીજ. શ્રી રૂ. ૧૧ થી ૧૨૫)

ગળબુદ્ધિને વધારનાર ચુરણોની શ્રી. રૂ. ૫)

યોગ જાતીશ રમણથી ભરિષ્ય ફળો. રૂ. ૫)

સમધાતુનાં કડા, અગુડી મંત્રસિદ્ધિના. રૂ. ૫)

હજરતની કજલીથી અનંત ખુશાસાના રૂ. ૫)

હસ્તરેખા મસ્તકરેખાયા દુખ સુખ. રૂ. ૫)

નવગ્રહ શાંતી તથા પાપકર્મ શાંતી માટે રૂ. ૫)

રસાયણ અને જડીબુટ્ટીની દવા હમેશની રૂ. ૧૧

મનની વાતના પ્રશ્ન ઉત્તર રમઝના પાનાથી રૂ. ૧૧

હરેક પ્રકારના ગુપ્ત દરદો આ પુરૂષોના માટે રૂ. ૧૧

કે પરલખેલી હકીકતથી ફાયદો ન થાય તો પૈસા પાછા.

વૈદ આર. એમ. મંત્રશાસ્ત્રી.

દાલગરવાડા, - અમદાવાદ.

શ્રી જૈન વિદ્યાવિજય પ્રેસ - અમદાવાદ.

